صحة وعافية

مع الخضر والفاكهة
وعسل النحل والأعشاب

تأليف الخبير

عثمان شما

مكتبة الإيمان

المنصورة - أمام جامعة الأزهر

مؤسسة

الأخبار - اخبار اليوم - اخر ساعة - كتاب اليوم

مكتب مصطفى أمين

القاهره ١٩٩٢/٦/٨

السيد المهندس/ عثمان ابو العنين شما

بعد التحيه،،،

اشكر لك خطابكم الكريم واشكر لكم دليل الشفاء فى الطبيعه والاعشاب هذا الدليل النفسى الذى احى جهدكم فى تجميعه بهذه الصوره رعاكم الله

مع تمنياتى لكم بالصحه والتوفيق،،،

المخلص

مصطفى امين

وزارة البحث العلمي

السيد المهندس زراعي عثمان ابو العينين شما

المنصورة — ١/٧أ ش العيوطي حي الثانوية

تحية طيبة وبعد

فبالاشارة لكتاب سيادتكم للسيد الاستاذ الدكتور الوزير والمرفق به نسخة من بحثكم " عن النباتات الطبية كدليل للشفاء " .

لايسعني بهذه المناسبة الا ان تقدم لسيادتكم خالص الشكر والتقدير على ما بذلتموه من جهد متميز وواضح سوف يكون محل اعتبار مستقبلا .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

مدير عام الشئون المالية والادارية

" محمد الخطيب "

٢٥/٦/٩٢

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد المهندس / عثمان ابو العينين شما

تحية طيبة وبعد ...

لا يسع اى قارىء لكتابكم دليل الشفاء فى الطبيعة والاعشاب الا ان ينبهر لما يحتوية من معلومات جما ومفيدة عن الكثير من النباتات الطبية واستعمالاتها العديدة فى علاج الكثير من العلل والامراض وقد كتبت هده المعلومات العلمية باسلوب ادبى رشيق وسلس وبامانة علمية مستندة على العديد من المراجع العلمية المعاصرة وهذا ليس بغريب على مؤلف هده المنظومة الرائعة الانسان العالم الورع الاديب والذى فوق هذا يتمتع بعقلية علمية مستنيرة فى هذا التخصص وموهبة ادبية تنبع عن صاحبها باقتدار واجلال .

لكل هذا ندعو لمؤلفنا المهندس / عثمان ابو العينين شما بان يستمر فى عطائة المتميز فى اثراء المكتبة العربية بالمزيد من المؤلفات فى هذا التخصص الفريد وفى الختام لا يسعنى الا ان نشكرة على جميل صنعة طالبين من المولى العلى القدير ان يضاعف له الثواب جزاء صنيعة ومثابرتة العلمية .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،

اخوكم

الاستاذ الدكتور / وحيد سلطان

WAHID SULTAN, M.D.
Ass Professor Phys Med & Reumatology
MANSOURA FACULTY OF MEDICINE
B.A.R.R. Member

دكتور
وحيد سلطان
دكتوراه فى الامراض الروماتيزمية والطب الطبيعى
عضو الجمعية البريطانية للروماتيزم
أستاذ م. الطب الطبيعى والأمراض الروماتيزمية
كلية طب المنصورة

الى الاستاذ العالم/ عثمان ابو العينين شما
مع جزيل الشكر

العيادة : ٢٩ شارع فريدة حسان (المختلط) بجوار محكمة الاستئناف
المنصورة - ت : ٣ ٣٦٤٤٨٢ ع ٣٦٤٦٠٥

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمـــة

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد المبعوث رحمةً للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين يطيب لى أن اقدم لأحبابى فى الله هذه العجالة النضرة كدليل للشفاء فى العودة للطبيعة والأعشاب الطبية فطالما تاقت نفسى منذ زمن بعيد الدراسة والتجارب والخبرة العملية نحو اصدار كتاب عن قيمة عسل النحل والأعشاب االطبية اهديه لكل مريض ليكون خير مرشد ودليل فى « عالم الصحة » بعصرنا الحديث وأود أن اقول فى هذا المضمار بعد أن تجرعنا غُصة ادوية الكيماويات المعقدة بكل مضاعفاتها الأكيدة أن العودة إلى الطبيعة والاعشاب أصبحت هى الصيحة المثمرة فى عالمنا الحديث حيث اطلق عليها الطب الشعبى أو العلاج المساعد وأكد كل ذلك الطب النبوىّ بعد أن سبق الاسلام باعجازه نظريات العلماء والفلاسفة فى تناول ما يصلح العباد .

وقد وجدت متوكلاً على الله تعالى أن أُضمن العجالة مقال لى صدر منذ أكثر من ثلاثين عاماً تحت عنوان « عالج نفسك بالخضروات » « نشر بمجلة التربية الزراعية » فى عدد يناير/ مارس سنة ١٩٦٠ العام الخامس من اصدار المجلة وقد قدمت المقال بعبارة موجزة إن تناول الخضروات لها دور حيوى فى صحة الإنسان فهى التى تحدد درجة مناعة الجسم وحصانته ضد المرض ودرجة نشاط المرء وخموله وحالة الاعصاب وقوة التناسل وجمال البشرة ونضرتها لهذا نوجه إليه الانظار لإستيعابه . هذا وقد زوّدت دليل الشفاء بمجموعة شيّقة من الكتابات الصحفية المثيرة والمفيدة فى الوقت نفسه . ويسعدنى أن ابيّن بإيجاز أن تناول الاعشاب بصورها المختلفة هى روشتة طبية طبيعيةكاملة بها الكثير من المواد الفعالة لعلاج امراض العصر الناتجة عن تلوث البيئة وسموم الأغذية المحفوظة وحلويات الأطفال التى

تتكون من مُكسّبات وألوان صناعية أفسدت صحة الانسان دون أن يدرى .ولا يفوتنا هنا أن نذكرأهمية التداوى بعسل النحل كصيدلية للشفاء الناجح المضمون اضافةً للقيمة السحرية لغذاء ملكة النحل وقد أكد ذلك القرآن الكريم فى سورة محمد/ ١٥ كما عرفه القدماء رمزاً للصفاء والنقاء وسراً من أسرار الحياة حيث كانوا يقدمونه للمولود عند ولادته كعنوان للسعادة الدنيوية وأيضاً كان الزوج يقدّمه لزوجته بين الحين والآخر كسر للسعاده الزوجية ويكفى أن اوصى فيثاغورث الذى عاش إلى التسعين من عمره بتناول العسل الذى كان يتعاطاه مع طعامه النباتى وجاء من بعده أبو قراط الطبيب الشهير الذى اوصى بتناول العسل لمن يريدون حياةً أطول وصحةً اقوى والله اعلم .

أخيراً جاءت اهمية النباتات الطبية « عند الدول الزراعية سواء منها النامية والمتقدمة فضاعفت من انتاجها وتصنيعها وتسويقها زيادة فى الدخل القومى وقد اصبحت مصر بمصادرها الطبيعية من الاعشاب مركزاً هاماً فى مجال الاستثمار والبحث والتصنيع على صورة مشرقة وطيبة حيث اقيمت شركات متخصصة فى تصنيع دواء الطب الشعبى المليء بالاسرار والكنوز الطبيعية الدفيئة » ، هذا ولا يفوتنى أن أذكر بالشكر والتقدير الأستاذ الدكتور على مؤنس على تعليقه الشيق والذى كان بمثابة وسام على صدرى وكذا المعاونة الصادقة فى المراجعة للمحاسب محمد ممدوح محى الدين مدير عام بشركة مضارب الدقهلية .

والله نسأل أن يتقبل العمل خالصاً هو الموفق ونعم النصير

مهندس زراعى / عثمان شما

صدر فى : ٢٧ رمضان ١٤٢١هـ

٩ مارس ١٩٩٤ م

عالج نفسك بالخضروات
مقال للمؤلف منذ أكثر من ثلاثين عاماً

يستطيع قارىء هذا المقال أن يعالج نفسه بتناول الخضراوات التى تلعب دوراً حيوياً فى صحة الانسان فهى التى تحدد درجة مناعة الجسم وحصانته ضد المرض ودرجة نشاط المرء وخموله وحالة الاعصاب وقوة التناسل وجمال البشرة ونضرتها لهذا نوجه إليه الانظار .

تعتبر الخضروات عموماً مواد غذائية رئيسية لا غنى عنها فى التغذية الصحية فهى تحتوى على المواد البروتينية والكربوهيدراتية المختلفة وكذا الدهون فضلاً عما بها من الفيتامينات المختلفة التى تقى الجسم الامراض وتحفظ قوته ونضرته .

وهى اغنى المواد الغذائية بالعناصر المعدنية لاحتوائها على الجير والحديد والبوتاسيوم والمغنسيوم والصوديوم وكلها عناصر لا غنى للجسم عنها لكى يؤدى وظائفه على الوجه الاكمل وليبنى بها خلاياه وانسجته المختلفة .

وقد عرف الفراعنة ما للخضراوات من القيمة الغذائية والطبية فقد جاء فى قرطاس « هيرست » الطبى الذى اكتشف فى دير البلاص عام ١٩٠٢ والذى يرجع تاريخه إلى الاسرة التاسعة القديمة « عام ٢٥٠٠ قبل الميلاد » ان الاطباء كانوا ينصحون باعطاء المرضى مغلى الخضر المختلفة علاجاً لشتى الامراض . وعرف الرومان الاقدمون ما للخضر من مكانة فى الطب فقد زعم « كانون » انهم استغنوا عن الطب والاطباء ستة قرون كاملة بسبب اكثارهم من أكل الخضر طازجة ومطبوخة هذا ولا تزال بعض قبائل البنغال بآسيا تعتمد على الخضراوات كطعام أساسى لهم وهم المعروفون بالنباتيين اذ حرموا على انفسهم أكل الحيوانات ومنتجاتها ومع ذلك فهم اقوياء البنية لا يشكون امراضاً ويعمّرون طويلاً .

وكذا قامت بعض الهيئات بدراسة الشعوب البدائية التى لاتزال تعيش حتى اليوم فى عزلة مثل شعوب الأسكيمو فى ألاسكا وبعض الهنود فى اقصى الشمال وفى كندا وأهالى بعض الجزر الجنوبية فى المحيط الهادى فاتضح أن هذه الشعوب تحتفظ بمستوى عالى من المناعة ضد المرض وقد دلّ البحث على أن ذلك يرجع اولاً إلى الأغذية الطبيعية الغنية بالفيتامينات كالخضروات وقد ثبت أن اغلب خضروات مصر وخاصة مايزرع منها بجانب الشواطىء غنية باليود الذى يقاوم ظهور مرض الجويتر « واعراضه تضخم شديد بالرقبة عند موقع الغدة الدرقية » وهو كثير الحدوث فى ممالك وسط أوربا حيث تفتقر مياههم ومنتجاتهم إلى هذا العنصر .

وقد عرف موطن الخرشوف الاصلى شمال أفريقيا وحمله العرب معهم إلى الأندلس ومنها إلى بقية أوربا وعنهم تناقل الاوربيون أسمه الذى يعرف به حتى الأن ويؤكل من الخرشوف الجزء اللحمى من الرأس الزهرية بعد طبخه .

والمائة جرام من الخرشوف تمد الجسم بحوالى ٦٣ وحدة حرارية والخرشوف غنى بفيتامين ب١ «الثيامين » وبه آثار من فيتامين « ج » ولا يكاد يحتوى على فيتامين « ا » الذى يوجد به بكمية لا بأس بها فى الأوراق الخارجية التى نطرحها جانباً ويعزوا الكثيرين إلى الخرشوف خواص علاجية إلى قيمته الغذائية وقد وصف القدماء أوراقه وبعض اجزائه الزهرية علاجاً لبعض الامراض وقد أثبت التحليل الكيماوى أنه يحتوى على مادة تسمى « سيناريس » يقال أنها تفيد فى امراض الكبد ولأدرار الصفراء ولذا شاع مغلى أوراقه لهذا الغرض وتعد الخضراوات بصفة عامة اغنى الاغذية بالفيتامينات . . ويكفى أن نشير هنا إلى أن المائة جرام من الملوخية تضم ١٣٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين « ا » ألواقى من مرض العشا « عدم الابصار ليلاً » والرمد الجاف كما تضم المائة جرام من خضر السبانخ والكرنب والبسلة والجزر ١٠٠٠٠ وحدة ومن الجرجير والقرنبيط والكرفس والبقدونس ٨٠٠٠ وحدة ومن الكوسة والبصل الأخضر والخس والسلق ٥٠٠٠ وحدة . ويحتاج الانسان البالغ يومياً ٥٠٠٠ وحدة من فيتامين « أ » وفيتامين « أ » لازم أيضا لعمليات النمو والتناسل والرضاعة والمحافظة على حيوية الجسم فى جميع مراحل الحياة وترتفع نسبة فيتامين « أ » أيضاً فى البطاطة والفلفل

الاخضر والطماطم وقد أكدت البحوث الحديثة دور فيتامين « أ » ألهام فى جسم الانسان فهو لازم لسلامة الجلد ونعومته ، وجماله .

وفيتامين « ج » الذى يؤدى غيابه إلى الاصابة بمرض الأسقربوط موجود فى القرنبيط والطماطم والكرنب والحميض والفلفل وكذا السبانخ واللفت والثوم والسلق والكرفس ويكفى احتياج الانسان يومياً ١٠٠ جرام من احداها .

هذا وينتشر فيتامين « هـ » وهو العامل المانع للعقم فى نبات الخس الذى يعتبر فى مقدمة الخضراوات وقد تعجب إذا عرفت أن هذا السر عرفته اجدادنا الفراعنة منذ اربعة آلاف سنة فأقاموا تمثالاً لإلّه الإخصاب وبين يديه نبات الخس ويشارك الخس فى هذه الميزة فول الصويا والبسلة والكرنب والبقدونس .

أما مجموعة فيتامين « ب » فموجودة بالخضراوات ايضاً فالمركب المعروف « بالثيامين » والمانع لألتهاب الأعصاب يوجد بالبقول الخضراء « البسلة الخضراء - الفول الأخضر- اللوبيا - الفاصوليا الخضراء » كما يوجد فى البصل والخرشوف والطماطم والخس والجزر .

ومركب النياسين المضاد لمرض البلاجرا الكثير الانتشار بين فقراء الريف وخاصة الوجه القبلى موجود بالملوخية والكوسة والباميا والبقول واللفت كما يوجد فيتامين ب المعروف علمياً بالسترين فى الخس والسلق والكرفس والسبانخ وهو الذى يعمل على تقوية جدر الشعيرات الدموية ويقاوم هشاشتها ويوجد ايضاً فيتامين ك المعروف علمياً بالميناديون والعامل المهم فى منع تجلط الدم بخضر الكرنب والقرنبيط والسبانخ

من أجل هذا أنصح الجميع المرضى والاصحاء على السواء من الاكثار من تناول شوربة الخضر التى تمتاز بالعناصر الاساسية فى التغذية وتحضر شوربة الخضر بغلى عدة اصناف منها كالجزر والبسلة وأنواع البقول الخضراء الاخرى والكوسة والبطاطس .. الخ فى لتر ماء مدة كافية ثم تصفى بمصفاه دقيقة على أن تدهك الخضر اثناء التصفية ثم تؤخذ الشوربة بعد اضافة الملح اللازم .

هـذا وقـد قامـت فـى السنوات الاخيـرة بعـض المصانع الغذائية فـى أمـريكا وانجـلتـرا بتحضيـر مسـاحيق مجففـة واقـراص مـن اغلـب الانـواع المـعروفـة مـن الخضـراوات والتـى تستخـدم لإ عـداد أنـواع كثيرة مـن شوربـة الخضر ، وتضم هـذه الاقراص دقيق بعض البقوليات كالبسلة وفول الصويا ولم يمضى وقت طويل حتـى يستطيع كل فرد الحصول على مساحيق الخضر واقراصها فـى الاسـواق

ولا يفوتنى أن اذكر ما تمتاز بـه سلطة الخضراوات من عناصر هامة كالأملاح المعدنية والفيتامينات والمواد النشوية والسكرية وتتآلف هذه الخضراوات عادةً من الخيار والخس والبصل والفجل والجرجير والبقدونس والطماطم والبنجر والجزر وقـد يضاف إليها احياناً الكرفس والشيكوريا والكرات ولكل من هذه الخضراوات مزايا غذائية نـذكرهـا فـيـما يلـى :

– الخيار : يحتوى على الكربوهيدرات « النشويات » بنسبة ٢,٢ ٪ والمواد الدهنيـة بنسبـة ٠,٠٣ ٪ والبروتينات بنسبـة ٠,٨ ٪ والاملاح بنسبـة ٠,٠٤ ٪ وتبلـغ نسبة الماء فيـه ٦٥,٨ ٪ وهـو يحتـوى على كمية كبيرة من السيلولوز ولذلك فالاسـراف فى تناولـه يؤدى إلـى سرعـة تخليـص الامـعاء مـن محتوياتها وبـه أيضاً فيتامـين ب١ .

– الخس : تحتـوى اوراقـه علـى نسبـة عاليـة مـن المـاء تـصل إلـى ٨٢,٣ ٪ كما يضم ١,٢ ٪ بروتينـات ، ٢,٠ ٪ مـواد دهنيـة ، ٢,٩ ٪ موادكربوهيدراتيـة « نشـويـة » ، ٠,١٤ ٪ أملاحاً مـعدنيـة وهـو غنـى بالكالسـيوم والفسفـور وبه مقدار لا بأس بـه من الحـديد كما يحتـوى على فيتامينات « أ ، ب١ ، ج »

– البصل : يمدنا بمادة نشـويـة علـى شكل سكرى بنسبـة ٥ ٪ وبـه بـروتينات بنـسبـة تتـراوح بـين ١ ٪ ، ٢ ٪ وأمـلاح مـعدنيـة بنـسبـة تتـراوح بـيـن « ٠,٥ ٪ ، ٢ ٪ ، والمـاء ، وفيتامـين ب١ ، ج » . ومـن مـزاياه أدرار البـول وتـطهـيـر القـولون مـن الجـراثيم وقـد ثـبت أنـه يقـى مـن سـرطان المعـدة وليـسـت لـه اضـرار

– الفجل : يحوى نسبة كبيرة من املاح الحديد والجير وفيتامين « ج » ولكنه فقير فى البروتينات .

– الجرجير : غنى فى الاملاح المعدنية وتبلغ نسبة البروتينات فيه نحو ٣٪ وبه فيتامين « أ ، ج » وهو فاتح للشهية ويحتوى زيتاً طياراومطهراً

– البقدونس : مصدر كبير لفيتامين « ج » وبه ٣٪ بروتينات ، ٣٪ املاحاً معدنية وعلى الأخص الحديد والجير ، ٥٪ سكريات .

– الطماطم : تحوى كمية كبيرة من أملاح الجير وفيتامين « ج » ولكنها فقيرة فى البروتينات وبها ٣,٥٪ من السكريات .

– البنجر : جذوره غنية بالسكر وأوراقه غنية بالاملاح المعدنية والفيتامينات .

– الجزر : مصدركبير لفيتامين « أ ». ويحوى ٩٪ سكريات ، ١٪ أملاحاً معدنية ولكنه فقير فى البروتينات .

– الكرفس : غنى بفيتامين « ج » والمعادن وخاصة الحديد ، فقير فى البروتينات

– الشيكوريا : تحوى فيتامين « ج » ، واملاحاً معدنية وسكريات .

– الكرات البلدى : غنى بالفيتامينات والاملاح المعدنية ، فقير فى السكريات وأوراقه كلها صالحة للأكل على عكس « الكرات أبو شوشة » الذى لا يصلح منه للأكل غير ثلث أوراقه والذى يمتاز بأرتفاع نسبة السكريات فيه وخاصة جذوره .

ويرى علم التغذية الحديث أن الاكثار من أكل الخضراوات يعمل على إزالة حالات مرضية كثيرة أذكر فيما يلى أهمها :

١– حموضة الجسم : وتنتج من تخلف مواد تالفة يعجز الجسم عن طردها أو معادلتها نتيجة عمليات التأكسد والتمثيل والهضم ويترتب على ذلك حدوث اضطرابات داخلية تصحبها أعراض مختلفة أهمها إنحطاط القوى والصداع وأرتفاع

ضغط الدم العام ، وقد وجد أن الخضر بوجه عام تحوى نسبة مرتفعة من المركبات المعدنية القلوية التى تتعادل مع الاحماض المختلفة فتدفع أثرها السيىء وتحافظ على المعدل القلوى الذى يجب أن يكون عليه الجسم .

٢- الأنيميا والضعف العام : سبق أن ذكر أن بالخضر نسبة لابأس بها من مركبات الحديد العضوى الذى يحتاج إليه المرضى بالضعف العام وكذلك الناقهون وذلك لتكوين هيموجلوبين الدم ومن هنا توصف شربة الخضار كدواء ناجح لهم كما ذُكر .

٣- الأمساك : وجد أن تناول الخضر تدرأ عنا الامساك لما تحتوى من الألياف السليلوزية التى تقدر ما بين «١- ٣٪ » فتساعد الأمعاء فى حركتها فتدفع الكتلة الغذائية بسرعة إلى خارج الجسم .

٤- فقد الشهية : وجد أن تناول الخضر وخاصة ما يؤكل منها طازجاً « سلاطة الخضراوات الطازجة » تفتح الشهية وتهضم سريعاً فينتفع بها الجسم إنتفاعاً كاملاً .

لكل ما تقدم أرى أنه من الواجب العمل على تشجيع وتعميم زراعة الخضراوات حتى تكون فى متناول الطبقات الفقيرة بثمن زهيد لأن ذلك يعد من أنجح الوسائل لتحسين صحة الشعب وزيادة نشاطه إلى جانب القضاء على سوء ونقص التغذية فى بلدنا .

حبة البركة « أى الحبة السوداء »

عرفَها الطب النبوى بالحبة السوداء وقيل عنها الشونيز بلغة الفرس وهى أيضاً الكمون الاسـود أو الحبـة المباركـة أو الكمـون الهندى واطلق عليـها القحطة فى اليمن وعرفت فـى مصـر قديماً بإسـم شنقـت وفـى بعـض البـلاد بإسـم سـينوح

عن أبى هريرة انه صلى الله عليه وسلم قال : « عليكم بهذه الحبة السوداء فإنها شفاء من كل داء إلا السأم » .

وحبة البركة كثيرة المنافع تستعمل على هيئة حبوب كالسمسم وزيت مستخلص طبياً وهى تكسب الطعام نكهة طيبة بإضافتها للخبز مع الحلبة المطحونة تعالج كافة امراض الصدر وتضاف للشاى والقهوة كمسكن قوى ومهدىء للاعصاب وحبوبها وزيتها طارد للغازات ولها فاعلية اكيده فى ادرار البول واللبن والحيض وتستعمل باضافتها لعسل النحل للمثانة والكلى والهضم .

عناصرها الاساسية هى : الفوسفات والحديد والفوسفور والكربو هيدرات والزيوت التى تحمل سرها واسرارها ونسبتها فيها ٢٨٪ تقريبا .

قـال عنـها داود الانطـاكـى فـى تـذكرتـه انـها تـرياق السـموم ودخـانها يطـرد الهـواء واذا شـرب زيتـها مـع زيـت الـزيتـون واللبـان الـدكـر المسـمـى بالـكنـدر تـعيـد الحـيويـة والنشـاط الجـنسـى .

ولـها استعمالات كثيرة حيث توصف لعلاج حالات الغازات حسب الوصفة الأتيـــة :

- تحـميص ١٠٠ جـرام من حبـة البركة تسحق مع ٧٥ جرام مـن سكر نبات ويسف منها صباحاً ومساءاً بقدر نصف ملعقة صغيرة مع الماء ليسهل ابتلاعها
- تؤخذ كميات متساوية مع الينسون والقرنفل وتطحن ويؤخذ منها ملعقة صغيرة

علـى هيئـة سـفوف قـبل الافطـار وذلك لعـلاج الصداع .

- كما تستخدم فـى عـلاج المفاصـل والاعصـاب بتجهيـز مخلوط مكون مـن ٢٠ جـم حبـة بركـة ، ٥٠ جـم شمار ، ٢٠جم حـصا لبان ، ١٠جـم لكـل مـن سلمكـى وقـرنـفـل ، مـلـح الـطـرط ، زنجـبيـل ، مـحـلـب ، بـزر حـرمـل ، لـوز .

حيث يتـم سحـق الجميع وتخلط وتعجن مع ٨٠٠جم عسل نحل نقى ويؤخذ مـن المزيـج ملعقـة صغيرة مرتين فـى اليـوم بعـد الافطـار والعشـاء بحوالـى ساعـة

ولعلاج آلام المعدة والامعاء وحصوة الكلى والمثانة :

ربـع كيلو حبة بركـة + كيلو عسل نحل نقـى حيث تطحن الحبة وتعجن مـع العسـل مـع المـزج جـيداً ويتعاطـى منهـا المـريض مـلعقتان مـن المخـلوط مـع نصف كـوب مـاء علـى الـريق يـومياً .

وتسـتخـدم للوقايـة مـن البـرد ونزلاتـه كمسـتخلص بعـد الغلـى أو زيـت مـع مشـروب سـاخـن .

تنقع الحبـة السوداء : لعلاج الأرق حيث تمزج بكوب لبن حليب ساخن يحلى بالعـسـل ويـشـرب قبـل النـوم مـع ذكـر اللـه وقـراءة آيـة الكـرسـى فيكـون الشـفاء بإذن اللـه تعالـى .

يفيـد زيـت حبـة البركة فـى تدليك مكان الروماتيزم كعلاج كما تفيد مرضـى البـول السكرى والتبـول اللاإرادى والقلـب والـدورة الـدموية والمغـص المعـوى والقـولون والبلهارسيا والعقـم .

وتفيـد فـى علاج تساقـط الشعـر حيـث يعجـن زيتهـا فـى عصيـر الليمـون مـع ملعقـة خـل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك بها الـرأس يـومياً ويوصف زيـت حبـة البركـة للاذن بـقطـرة واحـدة فينقيهـا ويصفيهـا ويمكن أيـضـاً تـدليـك الصدغين ومـؤخـرة الـرأس للقضـاء علـى الـدوخـة بإذن الله تـعالـى كما تعالـج حبـة البـركة القـراع والثعلبـة بقـدر ملعقـة مـطحـونة جيداً مـع

فنجان من الخل المخفف وعصير الثوم قدر ملعقة صغيرة وبخلط ذلك يكون على هيئة مرهم يدهن به بعد حلق المنطقه من الشعيرات ويضمد عليها وتترك من الصباح للمساء ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة وتكرر لمدة اسبوع .

كما تعالج الحبة السوداء القوباء بدهان زيتها ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام قليلة بقدرة الله تعالى .

أخيراً تحتوى حبة البركة على سر عجيب هو فى شكل مضادات حيوية مدمّرة للفيروس والميكروبات والجراثيم ويوجد بها الكاروتين المضاد للسرطان وبهذا تقوى جهاز المناعه بالجسم وقد تأكد ذلك حديثا

وهكذا تتبّين حقيقة حبة البركة فى سرها وعجائبها ومنافعها التى لاحد لها وإذا استعملت عن اعتقاد ويقين لوجدناها تغنى عن الطبيب والصيدلية والله إعلم .

عسـل النحـل

يقول القرآن الكريم عن النحل فى سورة النحل :

﴿ يَخرّج من بُطوُنهاَ شرَابٌ مُخْتَلف أَلوانُهُ فِيِه شِفَاءٌ لِلنّاسِ ﴾ الآية ٦٩ .

يقـرر العلـم الحديث أن عـسـل النحـل هـو سـلاح الطبـيب فـى اغلـب الامـراض واسـتعمالـه فـى إزدياد مـستمـر بتقـدم الطـب ويعـطـى بصفته مـقوياً ومـغـذياً فيـسـاعـد الجـسـم علـى الـشـفاء .

كما يعطى ضـد التسـمم بصفة عامة أهمها التسمم البولى الناتج عـن امراض الكبد والمعدة والامعاء وفى الحميات والحصبة والإلتـهاب الرئوى والسحائـى والإرتشاحات عموماً الناتجة مـن التهاب الكلـى وفـى احتقان المـخ والاورام المخيـة كما استخدم عسل النحـل لتغطيـة آثار الجـروح الناتجـة عـن العمليات الجراحية والجهاز التنفسـى وامـراض العـين.

وهناك تساؤل لماذا اطلق القرآن الكريم لفظ شراب ولم يذكر أنه العسل بالرغم من أن العسـل جـاء ذكـره نصـاً فـى صـورة مـحـمـد .

كان عوف بـن مالك الأشجعى رضـى اللـه عنـه يكتحل بالعسل ويداوى به كل سقـم إيماناً بكتاب اللـه وبقولـه تعالى ﴿ فيه شفاءٌ للناسِ ﴾ وعن رسول الله ﷺ فـى كـتاب زاد المعـاد فـى هدى خير العباد أنـه كَاَن يشرب العسـل مخففاً بماء زمـزم علـى الريـق فإنـه الدواء الجامـع والبلسـم النافـع لكـل داء وللوقاية مـن كل وباء .

هـذا ويوجد بالعسل خمائر واحماض هامة جداً لجسم الإنسان وحياته وحيويته كما يوجـد بـه هـرمونات قـوية منشـطة فعالة وبـه مضادات حيوية تقى الإنسـان مـن كـافـة الأمـراض .

ويقـرر العلـم الحديث أن النحـل يخـرج مـن بطونـه أشـربه متعددة فيها شفاءٌ للناس.. مـن هذه الأشـربة « الغذاء الملكى » وهـو ليـس بعسـل يفرزه النحـل مـن

بطونـه ... ولـه قـدرةٌ علـى الـشـفاء تـزيد علـى قدرة العسـل عـشـرات المـرات .

كـما يخرج النحل مــن بطونـه شراب آخر وهو سم النحل يستعمل فى علاج عديد مــن الأمـراض المستعصية كالروماتيزم واللمباجو وعـرق النسـا وآلام المفاصل وقيـل إن مستشفيات امريكا واوربا وروسيا لجأت إلـى العلاج بسـم النحل عـن طـريق لسـع النحـل لموضـع مـرض الإنسـان .

كما أعلـن مؤتمر علماء النحل عُقد أخيراً عـن اكتشاف جـديد هـو لبن النحل الذى لا يزيد عن بضعة قطرات على فترات متباعدة وقيل إن هذا اللبن قد يحقق حلـم البشـرية فـى وجـود مادة تطيـل العمـر إذ أن لهذا اللبن قدرة كاملة وسـريعة وقاطعة علـى إبادة الجراثيـم والميكـروبات .

وهكذا كما أورد القرآن الكريم أنـه شفاءٌ للناس وفيـه الإعجاز بما يقتدينا تعاطيه .

وقـــد ثبت أيضاً بالتجربة أن للغذاء الملكى الأثر الفعال فى امراض الشيخوخة والتهاب البروستاتا وقـد اُستعمل العلاج بـه عـن طـريق الفم مجففاً أو بالحقن وقيل أن للغذاء الملكى تأثير واضح فى علاج قرحة الإثنـى عشـر وذلك لوجود حـمض البانتوثينيك فيه وكـذا علاج حالات من مرض إرتعاش اليدين عنـد المسنين وبعـض امراض النساء فى فتـرة النقاهة بعـد الولادة وفـى فتـرة المراهقة وعند حدوث نزيف الـدم وضمور بعـض أعضاء الجسـم .

ولقـــد أوصـى العلمـاء بـأن الاسلـوب الأمثـل لتنـاول الغـذاء الملكـى هـو أن يأخـذ المريض ٥٠ مليجرام منه يومياً ويحضر لهذا الغرض ١جم مـن الغذاء الملكـى ويخلط فى ٢٥٠جم من العسل وتكفى هذه الكمية مدة ٢٠ يوماً يتناول المريض منها يومياً قـدر حبـة الفـول وتعتبـر هـذه الفتـرة دورة علاجيـة .

ويستمـر المـريض دورتـين علاجيتـين متتاليتين دون تـوقـف ثـم يتوقف العلاج مـن ٣- ٥ شـهـر حسب ما يقـرره الطبيب ثـم يلى ذلك دورة علاجية ثالثـة .

وثبـت أيضاً أن هناك مزايا علاجيـة عجيبة للغذاء الملكى لعلاج بعـض الامراض

الجلدية كالأكزيما وإعادة الشباب لخلايا البشـرة السطحية « فـى مكونات الكريمات»

وللغـذاء الملكى أثر هرمـونـى يزيد عـدد الكرات الدمـوية الحـمـراء ويبـدو أثره البيـولوجى أكثر من أثـره الكيمـاوى .

وقـد يطـول عـرض إعجـاز فوائـد عسـل النحـل ويكفـى أن اتفقـت جـميع الآراء دون أن يـشـذ عنهـا رأى وتوحدّت التـفـاسـيـر فـى أن « عـسل النحل » شـرابٌ فيـه شـفاءٌ للناس ويكفـى .

الليمـون

عرفه المصريون القدماء واستعملوه فـى طبهم خاصةً مكافحة السموم واطلق عليـه « بنزهيـر » وهـى كلمـة فارسيـة معناها « مضاد السـموم » .

وداود الأنطاكى عـدّد مـزاياه فى تذكـرته حيث يطفـىء اللهـب والصـداع والعطـش والقىء والغثيان وفساد الأطعمة ويقاوم السموم كلها وقشـره أشد مقاومة للسموم وبذره وزيتـه أعظـم .

وقيل عنه أنه أغلى الثـمـار لإحتوائه على فيـتـامين « ج » الواقى من مـرض الاسقربوط ويفيد فى علاج إلتهاب الأمعاء والقولون وامراض المثانة والبروستاتا لدى كبار السن بعـد إضافتـه للعسـل الأبيض كما يمكن تناول مسحوق ثمـار الليمون المحمص حيـث أن مشروبـه مغلى يمنـع الظمـأ بالمناطق الصحراوية وهو علاج أكيد للكلف « القـشف » وجـفـاف الأيـدى وتشـقـق القـدمـين وفـى المنـزل يمكن إضافـة عصيـره إلـى الـزبادى للقضاء علـى النمـش وحـب الشـباب والليمـون هـام فـى عـلاج إلـتهـاب اللثـة والأسـنان وحالات التسـمم ويـكفـى إضـافـة ٢سـم للتـر مـاء لتقتـل الجراثيم . وننصح بإضافـته لماء الشـرب وقايـةً لنـا مـن

ولعصيــر الليمـون أثر فعال فى علاج النقـرس « داء الملوك » إذ يذيل الأملاح المترسبة فى المفاصل كما يفيـد فى علاج الروماتيزم والصداع وضـربة الشمس وذلك بعمل كمادات على الجبهة كما أنه منشط للكبد والكلى وقشر الليمـون زيتـه ذو رائحة عطريـة جميلة حيث يستخـدم مقوياً لطـرد الغازات ويدخل فى صناعة الادوية الطـاردة للـديدان .

البـلـح

نخلـة البلح شـجرة مباركة ذكرتها كـل الكتب السماوية وصفحات التاريخ وهـى الشجرة الوحيدة التى يستفاد مـن كل جزء فيها وتنفرد مصر بمرتبة متميِّزة فـى إنتاج التمـور بين الدول المنتجـة لـه فـى العالـم حيـث يـصل الانتـاج السـنوى ما بـين ٤٥٠، ٥٠٠ ألف طـن مـن التمور وهـى كمية تعـادل ١٢,٥٪ مـن انتاج العالـم ومعـروف أن الجميـع يتنـاول البلـح فـى شـهـر رمضان المـبارك .

وبتناول التمـر وماء زمزم تنشرح الصـدور بنور سنة رسول الله ﷺ والبلح يعطى طاقة حيوية ويجدد النشاط لإحتوائه على عناصر هامة للجسم .

عن عائشة رضـى الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ : « بيـت لا تمـر فيـه جياعٌ أهلـه » رواه مـسـلم .

وعـن علـيٍ قال : جـاء جبريل إلى النبى ﷺ فقال : « يا محمد خيرَ ثمراتكم البـرى ».

ويتمّيز البلح بإحتوائه على فيتامينات عديدة مثل « ا ، ب ، ج ». وأملاح معدنية مثل الكالسيـوم والفوسفـور والحـديد علاوة علـى احتوائـه علـى نسبة من البروتين والدهون والسكريات ويقوى النظر ويمنع الدوخة ويزيد مـن ليونـة الأوعيـة الدموية فيؤخـر ظهـور الـشيخوخة كما يستخدم طلـع النخـيل « حبوب اللقاح » فـى تقويـة الشـعيرات الـدمويـة حيث يمنع من إنفجارها وينشـط الجـهاز الهضمى

ويعالـج المـرارة وآلام الصدر ويـزيـد مـن قـوة الأخـصاب .

التـــين

أستعمله الفراعنة قديماً علاجاً لآلام المعدة لأحتوائه على مقوّمات هامة من المعادن

وهـو قلوى يزيل من حموضة الجسم التى هى منشأ الامراض وهو يغسل الكلى ومفيـد فـى النزلات الصدرية ويستعمل مضمضة فـى تقرحات الفـم واللثـة ويعالـج الامسـاك بشرب منقـوعـه علـى الريـق ويغـسل الكـبد والطحال ويغذى البدن جيداً

عن أبى الدرداء أنه أهدى النبى ﷺ طبق من تين فقال : « كلوا وأكل منـه وقال لـو قلت أن فاكهةٌ نزلت مـن الجنة قلت هذه لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع فى النقرس » .

الحلبــة

عن معاذ بن جبل قال : قال رسول الله ﷺ : « لو تعلم أمتى ما فى الحلبةُ لأشتروها ولو بوزنها ذهباً » .

أورد الحديث إبن القيم فـى الطب النبـوى وقال بعض الاطباء ولـم يذكـر أنه حديث وهـو دليل على ضعفه وتأكيداً للعلامة السيوطى وحكـى أيضاً ابــن القيم رحمه الله عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول اللـه ﷺ قال : « إستشفوا بالحلبة »

وبـذور الحلبـة تفيـد فـى حـالات كثيـرة منهـا :

- تغلـى الحلبـة مـع التـين والتمـر والسكر فى علاج بعض امراض الصدر المزمنة والسـعال وضيـق النفـس .
- يعطـى مغلـى الحلبة للفتيات فى زمن البلوغ لتنشيط الطمث وحالات فقر الدم وضعف البنية وفقدان الشهية .

وتحتوى الحلبـة علـى مـادة السـابونين وهـى مـقوية وملينـة للأمـعاء ومـضادة للألتهاب .

يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم ويساعد مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم .

كما يستعمل فى التهابات الرئة والامساك والبواسير والنزلات المعوية وكذا تسكين حدة السعال ويفيد فى الغرغرة فى علاج اللوزتين كما تستعمل بذور الحلبة كلبخة لعلاج الدمامل والاسراع بفتحها وشفائها .

كما تستعمل فى علاج تشقق الجلد . وتعطى عامةً لذوى النحافة

زيت الزيتون

توصل العلماء حديثاً إلى أن زيت الزيتون يخفض مادة الكوليسترول على جدران الشرايين وينصح بتناوله لكبار السن بصفة خاصة وقيل أنه يفيد فى علاج البول السكرى وأثبتت الدراسات بأن نسبة اصابة سكان دول البحر المتوسط بالكوليسترول أقل من غيرهم حيث تكثر زراعة الزيتون فى هذه الدول .

ومن فوائده :

إنه يحتوى على فيتامين « د » الذى يقى لين العظام كما يساعد على التفكير

وينمى الذكاء ويساعد على تفتيت وإزالة الحصوة المرارية كما أن ملعقتين منه قبل الطعام بنصف ساعة يزيل الامساك تماماً .

نباتات ومواد فعالة لمرض البول السكرى

مرض السكر مـن بـين مئات الأمراض التـى تزور الإنسان بشكل مؤقت أو دائم ويمكن مواجهته بعـد التشخيص الدقيق والتعامل معـه بوسائل علاجية صحيحة سـواء بالانسولين أو العقاقير أو نباتات الأعشاب الطبية التى ساد العلاج بها فى العصر الحديث بعد تزايد عدد المرضى . وخطة المعركة فى مواجهة المرض سهلة وميسّرة للجميع ويمكن اعتباره رفيق يصاحب الإنسان كلما داهمه وعلينا أن نستأنسـه بالمعاشرة الطيبة الهادئـة .

وأمامنا الأن صيحة فى العالم تقول أن الدهون والسكريات والنشويات والملح كلها سموم يجـب أن يحظـرها الناس ليعيشـوا حيـاة طبيعية ومستقرة مثمرة .

وهـناك وصفـة مؤكـدة فـى عـلاج البـول السكرى :

المكونات من الكزبرة والحلبة والترمس كالأتى :

١٠٠جم كزبرة ، ١٠٠جـم حلبـة ، ١٠جم تـرمس أى كيلـو كـزبـرة وكيلـو حلبـة ، ١٠٠جم ترمـس .

تنقـى جميعها مـن الشـوائب وتحمّص قليلاً وتسحق علـى أن يتعاطى منها المـريض ملعقـة صغيـرة قـبل الأفطـار والعشـاء يـومياً .

وترجع أهمية الحلبة لإحتوائها على مادة « السابونين » المقوّية والمليّنة للأمعاء كما أنها مضادة للألتهابات وقاتلـة للميكروبات وتساعـد علـى إلتآم جـروح المريـض ويستعمل الأطـباء الفـرنسـيون مغلـى الحلبـة لعلاج البواسيـر .

أما الكـزبـرة : فقـد عُـرفـت فـى الطـب القـديم أنها هاضمة عطريـة ومقوّيـة طـاردة للرياح ومفيدة فى التشنّج والصداع وتنفع فـى عـلاج ضغط الـدم وتصلب الشرايين حيث بها نسبة كبيرة من اليود وهى مفيدة جـداً لمرضى السكر ومقوية

للقلب وتمنع الخفقان وعلاج الأورام الملتهبة الظاهرة فى الجلد .

والترمس لـه شهرته فـى الطب القديم وهو أقـرب إلـى الدواء مـن الغذاء وثبـت أن نـسبـة البروتـين فيـه ٣٠٪ ذات قيـمـة غذائيـة جيـدة كالحمـص ويـفـيـد فـى إدرار البـــول ويطـرد الديـدان وهضـم الأكلات الثقيـلة ويحتـوى علـى مـادة « الليسيـتين » المكونّة مـن الكالسـيوم والفـوسفـور ولـذا فـهو مـقـوٍ جـيد للأعصاب وكذلك فـهو منبّـه للقلـب .

وأكـدّت الدراسات المعمليـة بالمـركز القومى للبحوث أن الجزر وقـشر البرتقال والترمـس والفجـل مفيـدة جـداً فى خفض مستوى السكر فى الدم وكذلك القرفة والزنجبيل.

وهناك وصفة مجربّة لمريض السكـر والأعصاب والقلب وفقـر الدم وآلام الظهر من اللوز والمحلب مكونة كالأتى عن طريق السحق والمزج .

١٠٠جم من المحلب مع ١٠٠جم سكر نبات ، ١٢ حبة لوز حلو يؤخذ مـن المسحوق ملعقـة صغيـرة بعـد الأكـل مـرتين فـى اليـوم وعند استعمالها لمريض السكـر يحذف سكر النبات لتحقق الفائدة المرجوة .

ومن مميزات اللوز الطبية والغذائية أنه غذاء متوازن ومنشط وخاصة للأعصاب حيث يجدّد خلايا الجسم كما أنه مطهّر للأمعاء ويهضم جيداً إذا تم تحميصه قليلاً .

ويوصى به للرياضيين ومرضـى الأعصاب والمصابين بالوهـن الجثمانـى والعقلـى ومرضى الجهاز البولى والمعدة والأمعاء ومرضى السكر .

أما عـن المحـلب فيقـول داود الأنطاكى فى تذكرته إنه مـقـوٍ للحواس مطلقاً ويمنـع الخـفـقـان وضيـق النفـس ونفـث البلغـم وينقـى المعـدة ويفـيـد فـى أوجـاع الكبـد والكلـى والطحـال وعـسـر البـول وينقـى البـشـرة ويعالــج الجـرب

ويفيد كذلك فى علاج الرعشة والمفاصل والنقرس والاورام كما يـذهب الرائحـة الكريهة ويطرد الهوام إذا بخّر به ويعالج الديدان إذا خلط بالعسل أكلاً ويستعمل كنكهة

طيّبـة فـى الخبـز .

ومسحوقـه مـع مـاء الحمـام يمنـع النـزلات ويـزيل أوجـاع الظهـر والكبـد .

والخلاصة أنه مفيد لمرضى البول السكرى .

وقد ظهر حديثاً نبات السموه من جنوب سيناء تُنّقى وتطحن وتسف ملعقة صغيرة قبـل الأكل أو تغلـى وتشـرب صباحاً ومساءاً . وأكدت الأبحاث أن أوراق الكرنب كسلاطة مفيد جداً وكذا ألخيار .

هذا ويجرّنا الحديث فـى علاج مرضـى السكر إلى شيح البابونج وأهميته الاساسية الأكيدة والفعالة فى العلاج فنقول إن مـادته الأساسية وهـى « السانتونين » وعـرف عنـد العرب بنوعين أصفر الزهر وأحمر عريض الورق وهو تركـى وكله طيّب الرائحة حيـث تستعمل نوارة البابونج فـى اوربا كمشـروبات مثل الشاى وهوليـس منبّهاً ولكنه مضاد للإلتهابات مزيل للمغص ومطهّـر للجهاز الهضمـى والتنفسـى فاتح للشهيـة ومنشـط للدورة الدموية وخصوصاً للأطفال .

ويعتبر البابونج فى بعض البـلاد الأوربيـة مثـل المجـر مشـروب أساسـى يتناولـه كـل شخص فى الصباح فيقيه من نزلات البرد وآلام المغـص العارضة وإرتباكات الجهاز الهضمى البسيطة ويرجع هذا إلى مادة الأزولين الموجودة فى زيت البابونج الطيار .

وقيـل أنـه يذهـب الحميات ويـدّر الفضلات ويستعمل شيح البابونج بخوراً طاردة للهوام والثعابين مـن البيت .

وقـد استعملـه العـرب القدماء قبل ذلك فى علاج البول السكرى وطريقة تعاطيه تنحصر فـى غلى كمية مناسبة منه والمستخلص يؤخذ كوب صغيرة فى الصباح والمساء قبل الغداء .

وقد ثبت بطريقه علميه أن نبات الدمسيسه له استعمالات هامه فى علاج مرض السكر حيث يخفض نسبته فى الدم بشكل ملحوظ كما يفيد تفتيت الحصوات المرارية

و الكلويه اضافة الى أنه طارد للغازات والديدان المعويه ومدر للصفراء ومنشط للكبد وعموما فانه يعمل على تنقية الجسم من بعض السموم ٠

ويستعمل كمغلى يتم تناول فنجان صغير منه صباحا و مساءا ٠

مواد فعالة لمرضى حساسية الصدر

هناك وصفات مؤكده لمرض حساسية الصدر ، والربو من الزعتر والشمر وحبة البركة وعسل النحل والبردقوش والتليو وورق الجوافةوالكندر(لبان دكر) والمحلب واليانسون واللوز والنعناع .

ومن تجاربى الخاصة لعلاج « أمراض حساسية الصدر » تقديم وصفة ناجحه وهى كالأتى :

١/٨ كيلو زعتر ، ٢ أُوقية بردقوش ، ١ أُوقية تليو ، مع اضافة بعض أوراق الجوافة الجافة والنعناع .

تنقى المواد وتطحن ويغلى ملعقة كبيرة فى كوب ماء يتناول المريض مستخلصه صباحاً ومساءاً يومياً . مع المداومة بملعقة عسل النحل النقى يومياً صباحاً على الريق مضافاً إليها عصير نصف ليمونة وسوف يأتى الشفاء إن شاء الله تعالى .

شاى

تجربة خاصة عن الشاى وأهميته :

معروف لدينا جميعاً أن مشروب الشاى واسع الإنتشار بين الشعب وقد عُرف الشاى منذ قديم الزمان فى الصين التى تعتبر الموطن الأصلى للنبات وانتشرت زراعته فى اليابان والهند وسيلان ثم أُدخل استعمال الشاى فى اوربا ثم باقى القارات حتى أصبح مشروباً عالمياً يقدّم فى كل مكان وفى أى وقت وزمان ويستعمل الشاى طبياً كمنبه ومنشط للجهاز العصبى المركزى لأحتوائه على مادتى التانين والكافيين ويستعمل مشروب الشاى فى حالات الهبوط العام وضيق التنفس وزيادة ادرار البول وقد توصّلت

مـن خلال تجاربى الخاصة للتخلص من المواد القابضة بقدر الامكان للوصول إلى تحسين طعمه حيث يمكن تعاطيه كمشروب منعش ومريح وطيّب وذلك بإضافة ليمون مجفف إليه . أو زعفران نقـى أو قـرنفل أو نعناع أوحبـهان وكلها أتـت بنتائج عالية خاصةً الشـاى المـمـزوج بالليـمـون المجـفـف « البنـزهيـر » بعـد طحنه.

زعــــتــر

من خلال علاج مرضى حساسية الصدر يسوقنا الحديث عن سر القوة فى الزعتر كمادة أكيدة وفعالة فهو من أفضل العلاجات الطبيعية لكافة الامراض ويتم تعاطيه إما بغلى ثماره كمستخلص يحلـى أو زيت يضاف منه من ٢ ألى ٣ نقطه لأى مشروب ساخن وقيل أنه يعالج الزكام والام الأسنان والتهابات الفم مثـل اللوز وخلافه ويقّوى الزعتر القلـب والمعــدة ويسكن الآلام ويعالج الاضطرابات النفسية الناتجـة عـن أدمان المخدرات بمستحلب مـركز كما يستعمل كمطهـر ناجـح وفعـال ويمكـن إستخراج زيتـه مـع زيـت الـزيتـون بوضع الثمار فى زيت الزيتون بزجاجة تقفل جيدا حيث توضع فى الشمس مع الرج يوميا لمدة اسبوعين ثم يتم تصفيته بشاش معقم يكون بعد ذلك صالحا للإستعمال كما ورد

أهليلج أى كابلى

يقـول الطب النبـوى عن أبـى هريـرة رضى الله عنه « أن ألإهليلج من شـجـر الجنة ».

وقال قتادة : « وفيه شفاءٌ من سبعين داء » . رواه أبو نعيم واخرجه بلفظ « عليكم بالأ هليلج الأسـود فأشـربوه فإنـه مـن شجر الجنة طعمها مر وهو شفاءٌ مـن كل داء » والأهليلج يعرف عند العطارين بالكابلى يوصف لمـرضـى الكبـد والسكر وثماره تحمّص قليلاً وتطحن جـيداً ويغلـى أو يسـف ملعقة صغيـرة يومياً والأهليـلج هو طيب العرب يستخرج منـه زيت طيّب يفيد فـى علاج الروماتيزم بالدهان يقول أبن نعيـم إنـه فاتح للشهيـة ومنبـه للأعصاب ويـدرّ البول والطمث ويفتّت الحصى

ويحلّل الأورام الصلبة فى المعدة والكبد والكلى كما أنه يسكّن الغثيان ... الخ . والله أعلم .

شمر أو شمار

هو أسم مصرى قديم وله أصناف عديدة أهمها الشمر الحلو والشمر المر ومعروف عند قدماء اليونان وتنتشر زراعته عالمياً ويعتبر الشمر الألمانى والروسى من أجود الأصناف طبياً .

وزيت الشمر عطرى رائق لونه أصفر فاتح ويحتوى الشمر على فيتامينات ا ، ب ،ج أضافةً لأحتوائه على الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاسيوم وخلاصته العطرية .

يفيد فى ادرار البول وتفتيت الحصى وعلاج الكلى والمثانة وطارد للغازات والدود من الأمعاء كما يسكن الاوجاع وخاصة الصداع و مقوٍ وفاتح للشهية . يوصف الشمر لعلاج الربو وتهدئة الأعصاب وطرد الديدان حيث يمزج ٥٠جم من الشمر مع ٢٥جم سكر نبات بعد أن تطحن لتصبح ناعمة وتؤخذ سفاً عند النوم بقدر ملعقة صغيرة لمدة ١٠ أيام ويعطى مغلى الشمر للأطفال كحقنة شرجية لتسكين المغص المعوى . وكثرة شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية ويفيد فى حالات نزلات البرد الخفيفة.

والشمار من أهم استعمالاته أنه يدخل فى صناعة بعض الأدوية .

الشبت

عُرف قديماً كنبات من النباتات العطرية واشتهرت به بلدان البحر الأبيض وجنوب اوربا وغرب اسيا وامريكا ومعروف فى مصر بإستخدام أوراقه الخضراء الطازجة فى

السلطة والأكلات المختلفه كتوابل وبذوره تستخدم فى الطب ونبات الشبت يشبه الشمر فى الشكل وأوراقه خيطية رفيعة و الازهار خيمية .

والثمار تحتوى على زيت طيار بنسبة ٤ ٪ ويحتوى على مواد الكرفون تصل نسبتها إلى حوالى ٦٠ ٪ ومادة اليموتين والفيلاندرين والعشب يحتوى على نفس المواد ولكن بزيادة نسبة الفيلاندرين ٦٠ ٪ بينما الكرفون تكون نسبته أقل .

والنبات الأخضر له أهميته فى الأكل والسلطة الخضراء وزيت الشمار مهضم وطارد للغازات ويضاف للأدويه لإكسابها الطعم المتميز ومقوى للناحية الجنسية عند الرجال والجرعة ٣/٢ نقطة وبذوره مسكنة للأعصاب وتشنج الحجاب الحاجز (الزغطة) ومهدىء للنوم .

بردقوش

يعرف بإسم مردكوش ويعرف فى ليبيا بإسم زعتر أو ريحان داود والمستعمل منه « الأوراق وزيته » ويمكن استخدامه فى تحسين طعم المأكولات مع السلاطة .

وزيت البردقوش الطيّار يستخدم فى صناعات العطور والصابون ومستحضرات التجميل وعموماً يفيد فى علاج امراض حساسية الصدر وعلاج حالات الامساك وكذا ينفع فى علاج عسر البول والمغص والأوجاع العارضة من البرد والأنفلونزا ويفيد فى علاج المعدة والكبد ووجع الظهر والأذن ويحلل الأورام .

ومنقوع الأوراق فى الماء المغلى كمشروب يفيد فى علاج السعال والزكام وتخفيض ضغط الدم ومدّر للصفراء والبول ومنشط للهضم وطارد للغازات والمادة الفعالة فيه هى ليثالول ، يوجينول ، تريبنول .

وهو نبات عشبى مصرى برى ومعروف لدى قدماء المصريين ومن أشهر مناطقه حوض البحر الأحمر ومنها مصر .

نباتات ومواد فعالة فى حياة الإنسان اليومية

بقدونس أو مقدونس

عُـرف فـى مصر منـذ عهد قدماء المصريين وهو من التوابل المشهورة ذات القيمة الغذائيـة والطبيـة العاليـة .

له أسماء كثيرة مثل المقدونس أو كرفس مقدونى ويتميز البقدونس بصلته بالطـب الشعبى الحديث وهو غنى بفيتامين « ب١» ، وفيتامين « أ » .

ويحتوى أيضاً علـى الكالسـيوم والبوتاسيوم والحديد والكبريت والفوسفور وتستخدم بـذوره فـى الطـب لأدرار البـول وطـرد الغازات وتخفيف الحـرارة .

ونبات البقدونس مفيـد فـى اضطرابات الدورة الدمـوية ومجـدّد للخـلايا وفاتح للشهـية ومـدر للبول وتنظيـم الطمث وتخليص الجسم من السـموم يوصف فـى امراض الكبـد والـيـرقـان والأمـراض الجـلـديـة وحـصـاة البــول .

وعصيـره مهدىء لآلام الكليتين والمثانـة والمجـارى البولية وإذا أُستعمل من الظاهـر فإنـه يشفـى أمـراض العيـون وأحتقـان الثدى ويستعمل كغسول للرأس والـوجه ويـوصف مغلـى البقدونـس لعـلاج الملاريا واضطـرابات الحيـض ويـشـرب صباحاً علـى الريـق كعـلاج لطـرد الديدان ومغلـى ١٠٠جـم مـن البـذور فـى لتـر مـاء يستعمل كغسيل مهبلـى لعلاج الافرازات المهبلية وكذا هـرس الاوراق تسـتخدم لعمـل كـمادات مـطهـرة وشـافيـة للـقـروح والأورام والآلام العـصبيـة .

وزيـت البقدونس يستعمل لعلاج الضعف الجنسـى واضطراب الحيـض والحمـى وعموماً يمكن أعتبار البقدونس هام فى صيدلية البيت الطبية لذلك نوجه إليـه الأنظار

الكرفس أو التراجيل

تعتبر أوربا واسيا موطنـه الأصلـى ووجـد كحشائش برّيـة منـذ قديم الزمان وكان استعمالـه لدى القدماء يقتصر علـى صناعـة الدواء دون الأكل ويستخرج مـن بذوره زيت الكرفس الطبى والكرفس من نباتات الســلاطة الخضراء لأحتوائه علـى الامــلاح المـعدنيـة مثـل الكالسيـوم والفوسـفور والبوتاسـيوم .

وزيتـه عطـرى لـه رائـحة مميّـزة نفّاذة لأحـتوائه علـى بعـض المـواد مثـل ليمـونين ومواد نشـوية ومـواد مـدرّة للبول بصورة فعالة . زيته يفيد كـمسكن ومهدىء للجهاز العصبى المركزى وهو مقوٍ عام ومدر للبـول ومسـكّن لآلام المغص كما يفيـد فى علاج السعال وضيق النفس واضطرابات الكبـد ويفيـد زيتـه وأوراقه فـى علاج الروماتيزم والنقرس والضغط العصبى والجنسـى.

حاجة جسم الإنسان من الفيتامينات وأعراض نقصها

الفيتامين	احتياج الجسم اليومى	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التى يوجد بها
النياسين	١٣ ملجم ٢٠ للحوامل والمرضعات	مرض البلاجرا (التهاب الجلد - الإسهال - الاكتئاب والتخلف العقلى)	الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الكبدة اللحوم - الردّة - الخميرة .
ب١٢	٣ ميكرو جرام ٤ للحوامل	فقر الدم الخبيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكى	فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى فقط : الكبدة - الكلاوى - اللحوم - اللبن - مع أنواع الجبن - الأسماك - أم الخلول .
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكروجرام ٨٠٠ للحوامل والمرضعات	فقر الدم - الإسهال الاستوائى احتمال حدوث اجهاض	الأوراق الخضراء للخضراوات - الخميرة - الكبدة - الكلاوى .
فيتامين ج	٥٠ ملجم ٧٠ للحوامل والمرضعات	نزيف اللثة ومرض الاسقربوط وتأخر التئام الجروح	الموالح - الطماطم - الفلفل الأخضر الفجل - الأوراق الخضراء للخضراوات الطازجة - البطيخ .
فيتامين د	٤٠٠ وحدة	الكساح ولين العظام	الزبد - اللبن المقوى - المرجرين المحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبدة البيض .
فيتامين هـ	١٢ - ١٥ وحدة	فقر الدم - نقص الخصوبة	زيت الخضراوات - المرجرين - الحبوب غير منزوعة القشر - البندق واللوز ... الخ .
فيتامين ك	لم يحدد	عدم تجلط الدم	ينتج فى الأمعاء من البكتيريا - السبانخ والأوراق الخضراء للخضراوات .

حاجة جسم الإنسان من الفيتامينات وأعراض نقصها

الفيتامين	احتياج الجسم اليومى	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التى يوجد بها
أ	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين والحوامل والمرضعات .	جفاف الجلد - العشى الليلى - جفاف القرنية - العمى .	اللبن - الزبدة - الزيوت - المرجرين المحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السبانخ الخضراوات ذات الأوراق .
ب١	١,٢ مجم ١,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الأعصاب - فقدان الشهية . مرض البرى برى حيث يؤدى إلى شلل الأطراف وهبوط في القلب .	الخبز المصنوع من دقيق غير منزوع القشرة - الكبدة - اللحوم - صفار البيض - الخميرة - البقول .
ب٢	١,٥ مجم ١,٨ للحوامل والمرضعات	تشقق زوايا الفم - التهاب الملتحمة - ضعف عام - التهاب جلد دهنى	اللبن - اللحوم - البيض - الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الخميرة .
ب٦	٢ مجم للحوامل والمرضعات	التهاب الجلد فى الأطراف - فقر الدم - التهاب الأعصاب	الموز - الحبوب غير منزوعة القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضراوات ذات الأوراق القائمة - الأسماك - أم الخلول - اللحوم - الكبدة - البندق - الفول السودانى - البطاطس - البطاطا - الخميرة .

(١) عسل النحل

تناولنا فيما سبق أهمية عسل النحل كشراب مختلف ألوانه فيه شفاءٌ للناس كما ورد بالقرآن الكريم وبيّنا إعجازه فى علاج كافة الأمراض مع أهمية الغذاء الملكى فى أثره الفعال فى امراض الشيخوخة وإلتهاب البروستاتا مع ذكر اكتشاف جديد وهـو لـبن النحـل ويهّمنا أن نضيف عـن عسل النحل بالأتـى :

– أصبـح لعسـل النحـل اهتماماً بالغاً فـى العصر الحـديث اسـتعملته « شـركات الأدويـة العالميـة » فـى جميع مـركباتها وصنّعت منه أدوية علاج السعال والألتهابات الصدرية والجلدية والتهابات اللثـة كما صنّعـت منـه غـذاء للأطفال والكبار والرضع كما قدّمت الغذاء الملكى فـى كبسولاب للكبار مـن خـلال دراسات علميـة فكان الدواء السحرى فى إعادة الحيوية وعلاج القولون العصبى بعـد القضاء علـى البكتيريا الضارة الموجودة بـه كما ثبت أهميته فـى عـلاج الـربـو .

– وهنـاك سـم النحل : الذى يتـم افرازه من غدد خاصة مـوجـودة فـى بـطن شغالات نحـل العسـل وتستعمل أساساً للدفاع وثبت اهميته حديثاً فى علاج بعض امراض المفاصل والروماتيزم وقـد أمكن تحضير مركب من سـم النحل غير سـام ولا ينتـج عنـه أى تأثيـرات ثانويـة أو مضاعفات ويـستعمل فـى عـلاج بعـض الامـراض كالـدفـتـيريا وضـغـط الـدم المـرتفـع والـذبحـة الصدريـة وهـو مـن إنتاج لعالـم روسـى .

– ثبـت بالتجـربـة أن عـسـل النحـل هـام لمرضـى القلـب ويـرفـع الضـغـط المنخفض ويـزيد نسبة الهيموجلوبين فـى الدم ويعالج النحافة والضعف العام إذا تم تناول « ٣٠ » جرام منه يومياً .

ويعتبر الجلوكوز من أهم مكونات العسل وهوسحرى فى علاج معظم الأمراض ومنها الدورة الدموية إذ ثبت أنه أهم علاج للتسمم

ولعسل النحل دور فعال فى عملية تنظيم ضغط الدم وله مفعول مضاد لملح الطعام إذ أنه يقوم بجذب الماء من الدورة الدموية كما يجذب المغناطيس الحديد .

وقد استعمله الرئيس « ابن سينا » وكان ينصح أصحاب العلل فى القلب بأخذ قدر كافٍ من العسل مع الرّمان .

هذا وثبت عن طريق الباحثين والعلماء أن للعسل فائدة فى علاج تسمم الحوامل .

وأوصى ابن سينا بعلاج السل الرئوى الأولى بمزيج من العسل وبتلات الورد وكان الاطباء يوصون المرضى المصابين بالنزف الرئوى بشرب العسل النقى أو الممزوج بمستخلص الجزر أو اللفت .

وهناك دراسات أدت إلى نتائج مشجعة فى مجال التهاب اللوزتين بعسل النحل وقد ثبت اهمية عسل النحل فى علاج مرضى الكبد ويرجع ذلك التأثير إلى تركيب العسل الكيماوى والبيولوجى حيث ينشط أيضاً عملية التمثيل الغذائى فى الانسجة

العسل ومرضى السكر

ثبت من التجربة وجود مادة مؤكسدة فى عسل النحل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة فى الجسم فلا يظهر بنسبة مرتفعة فى الدم ومما يساعد على تمثيله احتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم وقد ثبت فائدة العسل إذا كان مرض البول السكرى لايرجع إلى انعدام الأنسولين تماماً وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التى تفرزه فى الدم وفى هذه الحالة تعمل الملعقة الصغيرة من العسل على زيادة سريعة وكبيرة فى سكر الدم مما يؤدى إلى تنبيه خلايا البنكرياس لأفراز الأنسولين وفى مثل هذه الحالات يجب على مريض السكر تحليل الدم قبل تناول العسل

وبعـده يحـدد الطـبيب الكميـة المسـموح بهـا .

العسل وامراض العين

ثبت من التجارب أن عسل النحل يفيد فى علاج التهابات الجفون والملتحمة والقرنية وذلك بعمل مرهم منه يضاف إليه ٣٪ سلفات ويستعمل فى علاج قرحة القرنية البطيئـة الالتأم وكانت النتائج فعالـة ومذهلـة وقـد استعمل العسـل فـى علاج حالات كثيرة من التهابات القرنية وتقـرحاتها بدهان الموضع بالعسـل فقـط دون اضافـة أى شـىء إليـه وحـقق نتائج طيبـة وممتازة .

تجـربة مفيدة للباحث : فقد ثبت أن مقدارين متساويين من مستخلص البصل مـع عسـل النحل ينقـط منـها بالعين نقطتين يومياً تكون حماية من المياه البيضاء أو الـزرقاء واللـه الشـافـى بإذن اللـه .

الجلوكوز أهم مكونات العسل

من أهم مركبات العسل الجلوكوز « سكر العنب » لأنه ينشأ فى النباتات كنتيجة للتمثيل الضوئى ولكونه من مكوّنات النباتات العادية فله أهمية قصوى فى حياة النباتات . وفى عام ١٩١٧ م أقترح يودنغ الحقن فى الوريد بالجلوكوز فى حالات أزمات القلب ولذلك ظل الجلوكوز مصدراً ممتازاً وهاماً للطاقة وعقاراً مدهشاً استفادت به جميع فروع الطب فى شتى المجالات ومن الثابت أن استعمالات الجلوكوز العلاجية تفوق الوصف وهو دواء يمكن تناوله من الفم أو بالحقن مباشـرةً فـى الدم.

ومـن المعروف أن عسـل النحل ليـس كلـه جلوكوز بل مضاف إليـه أملاح معـدنيـة وخـمائـر وأحـماض عضـويـة وفـيتامينات ومـواد اخـرى هامـة ومفيـدة

وبالإضافة لأن العسـل دواء ممتاز فهـو فـى نفـس الوقـت طعام عالـى القيمة الحـرارية « الطاقة » فهو طعام مـع الأطعمـة وشـراب مـع الأشـربة وحـلوى مـع الحـلوى ودواء مـع الأدويـة .

هذا وقد ثبت أن « الملستين المخدر » يحتوى على العسل مما يجعل التخدير عميقاً طويلاً ولا يحدث هبوطاً فى الضغط الدموى عند المصابين بالأضطرابات القلبية.

وأستُعمل العسل المصفى بالطريقة الفائقة « معمل ألفا الايطالى » حقناً وريدية بدلاً مـن محاليل الجـلوكوز أو الفـركتوز التى تعطى عنـد المخاض للحصول على ولادة غيـر مـؤلمـة .

ومـرّد فائـدة العســل إلى أنه يساعد الألياف الرحمية علـى سهـولة القيام بتقلصاتها .

أرأيـت أيها القارىء العـزيـز أهـمية عسـل النحـل ومعجـزات أسـراره .

ويكفـى أن تعرف ـ عزيزى القارئ ـ إن لكل خليـة رائحة متميـزة متفقاً عليها بين أفـراد الخلية وليس للفرد منها أن يجـهلها فإن أخـطأها حكـم عليـه بالتشـرد حتـى المـوت .

(٢) الحبة السحرية ـ البلسم الشافى (حبة البركة)

وصفت بأنها حبة سحرية وبلسما شافيا لأنها تزيد وتنشط الجهاز المناعى للإنسان وقيل أنها كل البركة فهى إسم على مسمى ويكفى ما قيل عنها من الأولين خاصة ما صدر عنها لرسول الله ﷺ وصحابته رضى الله عنهم كما بينا من قبل .

وبإيجاز فالحبة السوداء فيها الثقة المطلقة فهى الدواء من كل داء . ففى مصر يطلق عليها حبة البركة او الكمون الاسود وفى اليمن القحطه وفى ايران الشونيز

وتسمى كذلك بالبشمة او سينوح او القرفة .

وصفات هامه لحبة البركة

١ـ للدوخة والآم الاذن :

قطرة دهان من الزيت للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب ودهان للصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بأذن الله .

٢ـ علاج المفاصل والأعصاب :

يجهز مخلوط بالجرام من المواد الآتيه : ٢٠ جم حبة البركة ، ٥٠ جم شمر ، ٢٠ جم حصى لبان ، ١٠ جم سلمكى وملح الطرطر والقرنفل والزنجبيل ، ومحلب ، وبذر حرمل ، ولوز ، ويسحق الجميع وتخلط مع ٨٠٠ جم عسل نحل نقى ويؤخذ من المزيج ملعقة مرتين فى اليوم بعد الإفطار والعشاء بحوالى ساعة .

٣ـ لعلاج آلام المعدة وحصوة الكلى والمثانة :

ربع كبلوا حبة البركة + نصف كيلوعسل نقى تطحن الحبة السوداء وتعجن مع العسل وتمزج ملعقتان من المخلوط مع نصف كوب ماء ويشرب على الريق يوميا

٤ـ ولعلاج الصداع :

كميات متساوية من حبة البركة واليانسون وقرنفل وتطحن ويؤخذ منها مرتين فى اليوم على هيئة سفوف . ملعقة قبل الإفطار والعشاء مع استعمال الماء للبلع .

٥ـ لعلاج التهابات اللثة والأسنان :

تطبخ مطحونه مع الخل وتستخدم مضمضة

٦ـ لحالات الإرتخاء الجنسي :

تطحن الحبة السوداء وتخلط مع زيت زيتون ولبان دكر . تؤخذ ملعقة صغيره صباحا ومساءا للعلاج النافع .

٧ـ وهى مفيدة للوقاية من البرد ونزلاته وحالات التوتر العصبى وطرد الغازات والإنتفاخ بوضع خمسة نقط من زيتها على فنجان القهوة وهى تستخدم كترياق للعضات السامة ومدرة للبول والطمث .

٨ ـ يستخدم طحين الحبة السوداء فى عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك شعر الرأس يوميا مساء ا مع غسلها بماء دافئ وصابون يوميا . وذلك لتقوية الشعر ومنع تساقطه .

٩- للوقاية من القمل وبيضه :

تطحن الحبة السوداء جيداً وتعجن فى خل فتصبح كالمرهم بحيث يدهن به الرأس جيداً لأصول الشعر ثم التعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة ولا تغسل الرأس إلا بعد « ٥ » ساعات وتكرر يومياً لمدة أسبوع .

١٠- لمنع التبول اللاإرادى :

« قشر بيض » ينظف ويحمص ثم يطحن مع حبة البركة على أن يتعاطى المريض ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع وفى أى وقت يشرب .

١١- للمرارة وحصوتها :

تؤخذ ملعقة من الحبة السوداء وربع ملعقة مرة ناعمة وكوب عسل نقى ويخلط كالمربى ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساءاً وتكرر يومياً حتى تجد أحمرار الوجه وتلاشى كل تقلصات المرارة ويكون الشفاء بإذن الله .

١٢- لعلاج المغص المعوى :

يغلـى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات وعســل قليلاً ثـم توضـع سبـع قطرات مـن زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهـو ساخن مع دهن مكان المغص بـزيت الحبـة السوداء خلال دقـائق يـزول الألـم ويتـم الشـفاء بإذن اللـه تعالـى .

١٣- للأميبا :

تؤخـذ ملعقة حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس ويمزج ذلك فى كوب دافـىء من عصير الطماطم والملح قليلاً ويشرب ذلك على الريق لمـدة أسبوعين مـتتابعـين تـرى الشـفاء والعافيـة .

١٤- لعلاج البروستاتا :

يدهـن بـزيت حبـة البـركة أسـفل الظهـر وأسـفل الخصيتين بتدليك دائرى مـع أخـذ ملعقة حبـة سـوداء ناعمة مـع ربـع ملعقـة صغيرة مـن المـرة علـى نصـف كـوب عـسـل محلـول فـى مـاء دافـىء .

١٥- لعلاج الإيدز :

قـال صلـىّ اللـه عليـه وسـلم : « وما أعلنـوا بالفاحشـة إلا ظهـرت فيهـم الأوجاع التى لم تكن فى أسلافهم الذين مضوا » .

فالإيدز الذى أنتشـر فى العالم ما هـو إلا عقوبـة مـن السـماء .

والعلاج أولاً وأخيـراً الأنابـة إلـى اللـه والأخذ بالأسباب وذلك بكثـرة تنـاول الـحبـة السـوداء واللـه يعفـو وبيـده الشـفاء وحـده .

١٦- علاج السكر :

تستعمل الحبـة السـوداء مـع حـب الـرشـاد مـع قـشـر الـرمـان الناعـم « ١ ، ١ ، نصف » على الترتيب وتسحق جيداً وتخلط جيداً ويـؤخـذ منهـا ملعقـة صغيـرة علـى الـريق لمـدة شـهر تقريباً .

١٧- لعلاج العقم :

أى قلة النطف المنوية وأنخفاضها إلى معدل أقل من « ٢٠ » مليون نطفة في السنتيمتر المكعب الواحد ويرجع ذلك كله إلى خمول الخلايا وضعف المناعة .

والعلاج ينحصر فى الأتى :

١- كوب من الحبة السوداء الناعم .

٢- كوب من حب الرشاد الناعم .

٣- ثلثى كوب من الحلبة الناعمة .

٤- ربع كوب من المرة الناعمة .

تخلط المقادير جميعها ويحفظ المخلوط فى وعاء مغلق لحفظه من الرطوبة وفى مكان بارد .

طريقة الأستعمال :

ملعقة متوسطة تؤخذ من الدواء مضاف إليها ملعقة كبيرة من العسل الطبيعى النقى ويمكن اضافة الغذاء الملكى للخلطة « بنسبة معتدلة » مع تناول كوب من اللبن الحليب المبستر المحلى بعسل النحل النقى يومياً وتأتى فائدة الحبة السوداء فى هذا الدواء فى فتح الإنسداد أياً كان نوعه سواء كان فى القنوات التناسلية أو مجرى الدم فى الأحليل وكذا فائدة حبة الرشاد فى تقوية شهوة الجماع بتنبيه الجهاز العصبى اللاإرادى ليقوم بمهمته فى تحريك كل عضو بالجسم ذو علاقة بالعملية الجنسية التى تسهّل عليها مهمتها .

١٨- علاج ضغط الدم :

تمزج ملعقة صغيرة من الحبة السوداء على ملعقة كبيرة من العسل وقطعة صغيرة من الثوم المهروس .

يتنـاول المـريض هـذا العـلاج صباحـاً وقبـل تنـاول وجبة الإفطـار ومـدة الاستعمال مـن « ١٠ – ٢٠ » يـوماً حسـب الشعور بالتحسـن فضلاً عـن إدرار البـول والحـيـض .

أخيـراً تحـتوى بذور حبة البركة علـى زيـت طيار بنسبة ١,٥ ٪ وزيت ثابت حوالى ٣٣٪ والمادة الفعالـة بالزيـت الطـيار بعـد التقطيـر هـى مـادة النجّللـون وهـى التـى يعـزى إليها المفعـول الطبـى لزيـت حبـة البـركة .

(٣) بلح النخيل

ورد ذكر النخيل فى القرآن الكريم عشرين مرة وذكر التمر فى السنة النبويـة والآثار أكثـر مـن أن تحصى وقـد بيّنا ذلك فيما سبق .

ولشجرة النخيل منافع كلها خيـر وجمال كـما أن المـؤمـن خـيرٌ كلـه مـن كثـرة طـاعتـه ومـكارم أخـلاقـه .

كما أن النخلة تشبه الإنسان من حيث استقامة مدها وطولها وأمتياز ذكرها عن انثاها واختصاصها باللقاح ولو قطع رأسها لهلكت وبطلوعها رائحة المنى ولها غلاف كالمشيمة التى يكون فيها الجنين ... والجمار الذى على رأسها لو أصابه آفة هلكت النخلة ولو قطع منها لا يخرج مكانه آخر كـما فى الإنسان وعليـها ليف كالشعر الذى يكون على الإنسان .

ونخيل البلح من أقدم الأشجار التى عرفها الإنسان وقيل أن عمر شجرة النخل يزبو على أربعة ألاف عام وإن الخليج العربى موطنها الأصلى حيث ينمو أفضل أنواعه بصورة تجارية .

وذكرت بعض المصادر العلمية أنه يرّجح أن نشأته بالقرب من منطقة فلسطين ونهر الاردن والبحر الميت .

فوائد هامة للبلح أو تمر النخيل

ذكر أن البلح أو التمر غنى بالفوسفور اللازم لبناء خلايا المخ وبخاصة تلك المسؤلة عن التناسل والتفكير لذا كان للتمر أهمية فى تعويض ما يفقده أصحاب الفكر

والقلم وقد علق القدماء أهمية كبرى على القدرة العلاجية وأثر الرطب والتمر على زيادة القدرة الجنسية حيث ذكر إبن قيم الجوزية « إن الرطب يزيد الباه ولا سيما مع حب الصنوبر » . كما وصف فى الطب القديم بأنه يزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرفة حيث يخصّب البدن ويسخنه .

هذا وكشف أحد الباحثين يعمل بمنطقة الفجيرة بدولة الامارات العربية المتحدة عن فوائد جديدة للتمر حيث تحفظ الأسنان من التسوس رغم حلاوته وأوضح الباحث أن تمر النخيل يحتوى على مواد كربوهيدراتية فى صورة سكريات احادية وكمية من البروتين والألياف وقليل من الدهون بالاضافة إلى البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت والفلورين ويكفى أن الله عز وجل أمر السيدة مريم بأكل الرطب كغذاء يساعد على إتمام الولادة بيسر كما ذكرنا من قبل كما أنه هام فى افطار الصائم بعد انقطاعه فترة طويلة عن الطعام والشراب

وفى عصرنا الحديث : نتيجة لزيادة الاهتمام بالمستحضرات الطبية تم استخدام حبوب اللقاح فى كثير من الأدوية المنشطة والمقوية لحيوية وصحة الإنسان .

التمرعلاج الحموضة الزائدة والسموم

ثبت فى الطب الحديث أن كل مائة جرام من التمر بدون نوى تحتوى على ٦٥ ملليجرام من الكالسيوم ، ٧٢ ملليجرام من الفوسفور ، ٥,١ ملليجرام من الحديد وهذه الأملاح المعدنية القلوية تساعد الدم على التخلص من حموضته الزائدة والسموم المتراكمة .

وثبت أن كل ١٠٠جم من التمر بدون « نوى » تعطى ٣٥٣ سعراً حرارياً

كما ثبت أن التمر مصدر هام لفيتامين « ا » ومصدر لابأس به لفيتامين « ب » ويمكن حفظ التمر أكثر من عام محتفظاً بكل خواصه الغذائية

وقد ثبت أن البلح يحتوى على ١٣,٨٪ ماء ، ٧٠,٦٪ مواد سكرية ،

٢ ٪ مواد بروتينية ، ٣ ٪ مواد دهنية ، ١٠ ٪ ألياف .

ويفضل أكل التمر باللبن لقلة المواد الدهنية والبروتينية فيه .

ونواة البلح التى ترمى ولا يستفاد منها تحتوى على نسبة من المواد الدهنية تصل إلى ٨,٥ ٪ من وزنها

والتمر ملين طبيعى ممتاز وبصفة عامة ثبت أن التمر مقوٍ للعضلات والأعصاب مؤخر لمظاهر الشيخوخة ونظراً لوجود فيتامين « ا » بنسبة كبيرة فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها ويكافح الغشاوة ويقوى الرؤية وأعصاب السمع ويهدىء الأعصاب وينشط الغدة الدرقية ويلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والإلتهاب ويقاوم الدوخة وزوغان البصر والتراخى والكسل عند الصائمين .

والتمر سهل الهضم ، يدر البول ، ينظف الكبد ويغسل الكلى ويوصف شراب لعلاج السعال والبلغم ، والتهاب القصبة الهوائية.

واخيرا نقول كلوا التمر تصحوا .

(٤) البصــــل

لايخفى علينا مدى أهمية التداوى بالاعشاب والنباتات فهى دعوة إلى الفطرة وإلى الطبيعة التى خلقها الله سبحانه وتعالى وفى مدمار هذه الصيحة يهمّنا أن نقدم ما وصل إليه العلم الحديث لنباتى البصل والثوم من معلومات طبية مفيدة ومدهشة للإنسان .

وتتجه شركات الأدوية فى العالـم إلى الاهتمام بمنتجات النباتات الطبية والأعشاب كما انتشرت محطات الأبحاث والدراسات المعملية بالجامعات ومراكز البحوث لتقوم بإجراء أبحاث دوائية وكميائية ونباتية فغـزت العالم موجة مـن « الأنتاج الحديث » فـى العقاقير النباتية حققت الكثير من شفاء الأمراض المصتعصية فى العصر الحديث .

فقد ذكر البصل والثوم فى القـرآن الكريم فى سورة البقرة الآية « ٦١ » كما ورد البصل والثوم فى « الطـب النبـوى » وروى الكثير من الأحاديث النبوية عن فائدة أكل الثوم والبصل لما لهما مـن مكانة عالية بين أفراد العائلة النباتية ويكفى أن البصل قاتل للجراثيـم وعـرف ذلك قـدماء الأطـبـاء .

ويـؤكد ذلك أيضاً ما ذكـر « بجريدة الأهرام » الصادرة فى ١١/ ٦/ ٩١ عن أهمية البصل والثوم فـى حماية الانسـان من امراض القلـب والمعدة وأثبتت دراسة أمريكية حديثة فائدة جديدة وهـى التقليل من خطر الأصابة بسرطان المعدة بنسبة ٤٠٪ .

وروى أبو داود فـى سـننـه عـن عائشة رضى الله عنها أنها سُـئلت عن البصل فقالت : « إن آخـر طعام أكلـه صلـى اللـه عليـه وسـلم كان فيـه بصـل » .

و يـقـول داود الانطـاكـى فـى تذكـرتـه أنه يُـذهـب اليـرقان والطحـال ويـدر البـول والحـيـض ويفـتـت الحصـى ومـاؤه أى مـسـتخلصه يـنفـع الدمـاغ ويـعـيـد الـشـهـوة إذا انقطعـت مـع الخـل وأكـلـه مـشـوياً يـرطـب الأرحـام .

قال الـرئيس ابن سينا : فـى القانون بذره يُذهب الـبـهـق ويدلك بـه حـول

موضع داء الثعلب فينفع جداً وهو بالملح يقلع الثآليل وماؤه ينفع الجروح ويقطر بماؤه فى الاذن لثقل الرأس والطنين والقيح فى الأذنين .

البصل ومريض السكر

يحتوى البصل على مادة « الجلوكونين » وهى مادة شبيهة بالأنسولين ولها مفعول مماثل أو قريب من مفعول الأنسولين حيث تساعد على تخفيض نسبة السكر فى الدم وقيل إن الطبيب الفرنسى « جورج لاكوفسكى » حقن الكثير من مرضاه بمصل البصل لاسيما مرضى السرطان فحصل على نتائج طيبة .

وذُكر أيضاً أنه نصح بحقن شرجية تعمل من عصير البصل بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى والذين يستطيعون هضم البصل النيىء دون عسر فليأكلوه مع الخبز والزبد أو مع السلطة أو مع الفجل والزيتون وغيرهما .

ويقال أن كثرة المعمرين فى بلغاريا يرجع إلى كثرة أكل الخضراوات والفواكه النيئة ولا سيما البصل واللبن الرائب والخبز الكامل وذكر أن الفلاحين فى بلغاريا سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل .

وللبصل استخدامات أخرى بتجهيز لبخة البصل لمعالجة السعال الديكى والظهر لمعالجة الرئة كما تستخدم اللبخة بوضعها فوق الدمامل للإسراع فى فتحها وأستخراج الصديد .

وتجهيز اللبخة سهل حيث يقطع البصل إلى شرائح أو بالفرم ثم يسخن ويغطى الموضع المراد معالجته بالشرائح أو المفروم كما توضع اللبخة فوق أسفل القدمين لمعالجة آلام القدمين .

وتوضع اللبخة فوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة إنحباس البول وكذا لعلاج الكالو فى القدم وأزالة عين السمكة من بطن القدم ويوصف البصل أيضاً لتقوية الجهاز الهضمى وتنشيط حركة الأمعاء وتنظيفها وهو طارد للديدان .

وعصيره مفيد فى دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها ويستخدم عصير البصل فى علاج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة منه مع مزجها بالعسل

بنسب متساوية كل ثلاث ساعات فله القدرة الفائقة على طرد البلغم ويشم البصل لعلاج حالات الأغماء وإذا دق البصل وغليٌ فى زيت الزيتون يعالج الثدى والخراجات والبواسير .

نصيحة :

رغم أهمية البصل وقدر فائدته المطلوب الاعتدال فى تناوله بصورة مناسبة فقد يؤدى الأفراط فى أكله إلى حدوث أنيميا « فقر دم » وذلك لتأثيره على كرات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم وقد يؤدى كثرته إلى عسر الهضم بعض الشىء .

(٥) الثوم أو الفوم كما ورد فى القرآن الكريم

عُرف الثوم قديماً بنقوشه المحفورة على جدران معابد الفراعنة وذُكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء عملهم لتجديد قوتهم وحفظهم من الأمراض وكان الفراعنة يقدّسون الثوم فيحرمون مضغه وإنما بأبتلاع فصوصه تكريماً له .

وللثوم فوائد عديدة ذكرها « أطباء العرب » وأكدها علماء العصر الحديث فى علاج الكثير من الأمراض :

(١) ثبت علمياً أنه يخفض نسبة الدهون والكوليسترول بالدم

(٢) ثبت فاعلية الثوم فى علاج ضغط الدم المرتفع إذا أُخذ منه فصين أو فص واحد على الريق يومياً كما يقوم بتنشيط حركة القلب والدورة الدموية ومنع النوبات القلبية .

هذا وقد نجحت اليابان فى زراعة ثوم خالٍ من الرائحة وبدأت الصيدليات فى العالم تبيع عقار الثوم المصنع بعد تخفيفه وأضافة بعض المعادن والفيتامينات إليه .

(٣) الثوم مفيد فى حالات تصلب الشرايين ويرجع إلى قدرته على خفض نسبة الدهون والكوليسترول .

(٤) أكد العلماء أن الثوم لا يطهر الدم من العناصر الدهنية فقط بل يقتل ألميكروبات ومن بينها التى تسبب الدفتيريا والسل .

ويمكن أن يستخدم عصير الثوم المخفف كمطهر واستنشاقاً فى حالات مرض السل الذى يصيب أجزاء الجهاز التنفسى المختلفة .

(٥) ثبت أن الثوم دواء ساحر ضد الأنفلونزا وله قصص ساحرة بين الأمم فى القضاء على الأمراض وحمايتهم منها .

(٦) والثوم يطهر الأمعاء من الديدان والأسهال الميكروبى والدوسنتاريا كما أنه مليّن .

(٧) يستخدم الثوم مع البقدونس وزيت الزيتون وعصير الليمون لطرد الرمل والحصى من الكلى ويؤخذ فى هذه الحالة الأخيرة على الريق .

(٨) وثبت أن للثوم خاصية فى قتل الميكروبات والجراثيم بإستخدامه فى تطهير ومعالجة الجروح والقروح المتقيحة وذلك بتضميدها بمزيج مكون من ١٠جم من عصير الثوم + ٩٠جم ماء + ٢جم كحول

كلوا العنب تصحوا

ورد ذكر العنب فى القرآن الكريم فـى أكثر من موضع ففى سورة النحل يقول اللـه تعالى : ﴿ يُنبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات ﴾ .

وفـى آيـة أخرى مـن سـورة النحـل يقـول ربنا عز وجـل : ﴿ ومـن ثمرات النخيـل والأعـناب تتخذون منـه سـكراً ورزقاً حـسنا ﴾ .

والعنب مـن أعظـم الفـواكـه وأكثـرها نفعاً وهـو دواء مـع الأدويـة وشـراب لـذيـذ الطعم مـع الأشـربة وواحد من ملوك الفـاكـهـة هـو والـرطب والتين وله مكانه فى حياة العرب وقـد أفاد أطباء العرب الأوائل فـى ذكر أهميتـه وفوائـده .

وقيل فـى هذا أنـه أجود الفاكهة غذاءً ويـسمن ويصلح هـزال الكلى ويصفى الدم ويعـدل الأمـزجـة وقـالـوا لا ينبغـى أن يـؤكل فـوق الطعام وهـو مـرطب منظـف للقناة الهضـميـة ونافع للأمراض الإلتهابية وسـدد الكلى والطحال والامراض المعـديـة والعصبيـة والتهـاب الأمعـاء والأمسـاك .

وقـد ثبـت شـعبياً أن العـنـب مـن الفواكه النافعة لأمـراض الصدر وعصيـره مـشـروب لـه تأثيـر كـبيـر ضـد الـسـعال وآفـات الـرئـة .

وشـاى أوراق العنـب لهـا خاصيـة ادرار البـول والقبض لذلك وصفوه فـى حـالات الـدوسنتاريا والأسهال وأنحباس البـول واليـرقان .

والعنـب علاج شافـى لأمراض الكلـى والامسـاك وهـو ذات تأثيـر قوى فـى أدرار البـول ويقلل حموضتـه كما يخـفف نسبـة حمض البوليك وينبـه وظائـف الكبـد فيزيـد مـن ادرار الصفـراء والعنـب أيضاً يسـاعد الجسم علـى اختـزان المـواد الأزوتيـة والدهنيـة فتـزيـد بذلك مقاومـة الجـسـم للضعف العـام

ومـن أهـم عناصـره :

السكر الاحادى « جلوكوز » بنسبة ١٥٪ وتزداد النسبة كلما نضجت الثمار وهو أسهل وأيسر المواد السكرية تركيباً وامتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم .

كما يحتوى العنب على مواد بروتينية بنسبة ١,٥٪ ومواد دهنية ١,٥٪ وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها « حمض الليمون وحمض الطرطير » بالأضافة إلى املاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور وكميات من فيتامينات « أ ، ب ، ج » .

والعنب غذاء هام لجميع الاعمار وأذا تم تناول العصير على الريق صباحاً ومثله بقدر ٢٠٠جم بعد خمس ساعات حفظ الجسم من كثير من العلل والأفات .

وقد أهتم أحد الباحثين فى العلاج الطبى فوجد أن تناول العنب فى بعض البلدان يكاد يكون السرطان معدوماً فيها حيث يخلص المريض من آلامه خلال بضعة ايام ولا يحتاج فيها إلى العقاقير المهدئة .

وقيل أن العنب هاضم جداً ومدر ومطهر ومفرغ للصفراء وينفع فى فقر الدم وزيادة الوزن والأرهاق ودور النقاهة وضعف الاعصاب والعظام وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه كمستحضر طبيعى فى الجمال .

وللتخلص من السموم ينصح بشرب ثلاث أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

والزبيب المجفف المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج وهو فقط منشط جداً ومقوٍ وفيه خصائص تسكين الآلام وشفاء أمراض الصدر وامراض المسالك البولية والكبد والقصبة الهوائية .

ويمكن استعمال عصير العنب فى غسل الوجه وترطيبه بإستخدام قطعة من القطن بعد غمسها فى العصير لمدة « ١٠ » دقائق حتى يجف ثم يغسل الوجه ويجفف .

وورق العنب يحتوى على فيتامينات « أ ، ب ، ج » . وبه نسبة عالية من الأملاح المعدنية خاصةً الكالسيوم والحديد والمغنسيوم والعفص المفيد فى تنظيف الأمعاء اضافة إلى ما يحتويه محشى ورق العنب من فيتامينات وبروتينات ومواد نشوية .

وبذلك يفيد محشى ورق العنب كغذاء مناسب جداً للمصابين بفقر الدم والروماتيزم والناقهين من الأمراض وكذا مفيد للرياضيين والعمال الذين يبذلون جهداً بدنياً شاقاً .

بعد هذا كله يتبين أن للعنب فائدة غذائية كبيرة لا يستغنى عنها الانسان لذا نقول كلوا العنب تصحّوا من الأمراض .

مع صحتك الجنسية فى غذاء أفضل دون عقاقير

ثبت فى العصر الحديث أن الاهتمام بالغذاء وتناول الأعشاب بصورة طبيعية يؤدى إلى جنس أفضل بكفاءة مناسبة دون مستحضرات كيماوية لها أضرار جانبية تظهر بين الحين والآخر .

وقيل أن الطريق إلى شهوة الرجل معدته .

ونوعية غذائه هى أحد دعائم الصحة العامة والصحة الجنسية على وجه الخصوص .

وكذا فإن علاقة الجنس لا تتعلق بالرجل فحسب بل إن اختيار المرأة للغذاء المناسب يساعدها على الأداء الجنسى الأفضل فقد وجد أن أنواعاً من الأغذية تثير الرغبة فى المرأة كالرجل تماماً .

وذكر الدكتور « جايلورد هاوز » فى كتابه « الغذاء يصنع المعجزات » قوله أن التغذية هامة جداً لسلوك الرجل الجنسى وكذا النساء ولذا يجب الأهتمام ببحث هذه الناحية بكل حرية لأن الضعف الجنسى يلعب دوراً سلبياً فى الزواج وربما أدّى إلى القضاء على السعادة الزوجية .

إن الضعف يمكن التغلب عليه إذا كان النظام الغذائى كاملاً والصحة جيدة يعلن عنها بعودة الشهوة والقدرة الجنسية القوية .

ومن الغالب أن ننسب نقص القدرة الجنسية بعد سن الأربعين إلى التقدّم فى العمر مع أن الحقيقة هى أن العجز الجنسى يحصل من الأعياء والتعب وعلى الأكثر من التغذية الفاسدة .

وفى تصوّرى أن العصر الحديث المتخم بالتلوث والأمراض والبيئة الفاسدة فى مصر مع نقص الغذاء والمعاناة كلّها أسباب مباشرة للضعف الجنسى والعقم وقد ظهرت دراسات جديدة تؤكد هذا الواقع المرير .

وفى هذا المجال نقول أنه يجب أن تتوافر العناصر الغذائية فى أطعمتنا خاصةً البروتين والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات وكلها تلعب دوراً هاماً فى حياة الانسان ولكـى تأتى بنتائج طبيعية يتحتم أن تكون بنسب متوازنة دون أفراط أو أسراف

بعد هذه المقدمة :

علينا أن نعلم أن جميع الهرمونات قائمة على أساس البروتينات بما فى ذلك الهرمونات الجنسيـة والتستوستيرون عنـد الرجـل والأستروجين والريجسترون عند المرأة . وأفضل أنواع البروتينات صحياً هى الموجودة باللحوم البيضاء مثل الأسماك والدجاج والموجودة باللبن والجبن الأبيض .

ومـعـروف أن فيتامـين ا مـن أهـم الفيتامينات خاصـةً للمرأة فهـو يضـمن جـمال البـشـرة ونضـارتهـا ونـقـصـه يـسـبب جـفاف الجـلد وتـشققـه .

لـذا يعتبـر أحـد أسـرار اللـذة الجـنسـيـة .

كمـا وجد أن هناك علاقة وثيقة بين فيتامين « ب » على الأخص والكفاءة الجنسية وأكد ذلك كتابات وأبحاث عديدة منها ما ورد فى كتاب دكتور جايلورد هاوزر « الغذاء يصنع المعجزات » وقد وجد أن ضعف الغدد التناسلية فى كلٍ من الـرجـل والمـرأة يعدّ مـن أهـم أعراض نقص فيتامين « ب١ » مع مجموعة فيتامين « ب » المتعددة وأهمـها « ب٩ » حمض الفوليك وفيتامين « ج » علاج للنزيف المهبلى وهـو ضـرورى للصحـة والحيويـة .

وعرف فيتامين « هـ » بفيتامين الخصوبة كما وجد أن مادة اليود تنشط الرغبة الجنسـية عـند النسـاء .

ويهـمنا أن نذكـر « الكالـسيـوم » كـأحـد أسـرار الصحـة العامـة عـنـد الجنسـين ونقصـه يعـرض المـرأة خـاصـة بعـد سـن اليأس إلـى الضـعف العـام .

واللبـن والخضـراوات الداكنـة والفـاكـهـة خاصةً المانجو من أهـم مصـادر

وهــذه روشتة وصايا غذائية لرفع الكفائة الجنسيــة :

ـ عليك باللحــم الأبيض وهــو خيــر معــين لنشاطــك الجنســى .

ـ داوم على الجرجير والجزر بنسب معتدلة يومياً مع عصير الليمون.

ـ عليك بتناول التمر مع الحليب خاصةً عند تأخر الســن .

ـ علــى الأزواج « بالبليلــة » فهى خيــر منشط جــنســى .

ـ أكــل السمك يــزيــد المنّــى ويــقــويــه مــع البــصــل .

ـ « الخــس » يمنحــك القدرة الفائقــة ويعوضك النقص وهو من أفضل الخضراوات كمقــوٍ للقــدرة الجــنسـية لذا ســمــوه « نبات الخصــوبــة » أيضاً .

ـ إذا أردت التســليــة فعليــك بالفــول الســودانــى فهــو يزيــد المنّــى وكــذا الحمص وحــب العــزيــز وكلّها مصدر هام غنــى بفيتامين « هـ » اضــافــة إلــى وجــود نــسـبــة وفــيــرة مــن الألــيــاف والــبروتينــات وبــه دهــون نباتــيــة تــعتبــر مــصدراً غــنيــاً للــطــاقــة .

أعشــاب هامـــة لصحتك الجنسية

– الــزعــتــر مــن التوابل المــشــهــورة ويــستخــدم فــى اعــداد الأطــعــمــة بالاضافــة إلـــى فائدتــه الطبيــة العاليــة .

– الكينا نبات معروف له قدرة فائقة للمرأة على تنشيط الرحم .

– النعناع هــام فــى تخفيف الآلام المصاحبــة للدورة الشهــرية ومفيــد فــى الهــضم وحــالات الأنتــفــاخ .

– القرفة منشط هام للدورة الدموية والقوة الجنسية وكذا قيل أن القرفــة يعيد

الشباب كما أن من فوائده يسخن الرحم ويهيج الباه ويعيد الشباب إذا شرب مع الحليب .

ـ الزنجبيل هام للباه ويستخدم مع عسل النحل لعمل مربى وشراب .

ـ أبو فروة ثمار معروفة تسمى قستال وشاه بلوط أى ملك الأرض وتسمى فى بلاد الشام الكستنة تؤكل نيئة كما تؤكل مشوية وتحتوى على مواد أزوتية وهى غنية بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور والمنجنيز وتوصف الثمار بشكل عام بأنها مغذية مقوية منشطة وصفها داود الانطاكى فى تذكرته أنها مقوية للبدن والباه أحذرجوز الطيب فهى سلاح جنسي ذو حدين وكفى أنها منشط جنسى إلا أنها فى حقيقة الأمر تعتبر من المنبهات الوقتية وقد يؤدى أستخدامها إلى الضعف الجنسى والأدمان لذا وجب أستعمالها بحذر شديد .

ـ الجزر مفيد وغنى بالعناصر الغذائية ويفضل أكله طازجاً دون تقشير وهو غنى بفيتامين « أ » .

ـ البقدونس والكرفس مقويان للضعف الجنسى ويجهز كلٍ منهما كمنقوع أو مغلى ويتم تعاطيه .

و هناك أعشاب جنسية لها فائدتها كزهر البابونج والبردقوش ، خلنجان ، زعفران ، شمر ، كاد هندى ،كركم يمكن استعمالها بصورة منتظمة كالشاى.

ـ أكل الثوم والكرات والفلفل تخفف الوزن .

ـ حمام ساخن بعد اليقظة من النوم يوميا قبل الإفطار

ـ تؤخذ ليمونة بنزهير (يوميا على الريق دون ماء ولا سكر)

ـ الإكثار من شرب الشاى الأخضر دون سكر

ـ شرب الماء البارد بقليل من « خل التفاح » يذيب الدهون

ـ مداومة قراءة القرآن الكريم والقراءة اليومية وفى الحركة بركة

ـ بلع خمس حبات ترمس وهى جافه بكوب ماء على الريق يوميا

مع تجنب الإكثار من الدهون والنشويات والسكريات إن أمكن ذلك

ـ الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة كبديل للغذاء الشهى كاللحوم أو البقول أو الكربوهيدرات مرتين اسبوعيا على الأقل .

ـ شرب مستخلص أوراق البردقوش يذيب الشحوم

ـ استخدام مغلى الشمر يوميا مع المحلب مفيد وهام فى علاج التوتر كما يفيد فى ادرار البول فيترتب على ذلك تخفيف الوزن .

مواد فعاله لعلاج السمنه والتخسيس دون مضاعفات « الغذاء لا الدواء »

ـ كرفس – سنامكى – سريس شيكوريا – حرجل يغلى كالشاى – الحبة السوداء – عرقسوس – خيار وخل تفاح – خيار وجرجير

وهناك وصفه مجربة فى علاج السمنة دون مرض :

ـ ١/٨ كيلو شمر ، ١/٨ كيلو ينسون ،١/٨ كيلو سانمكى ١/٢ كيلو عرقسوس ، أوقية راوند

تسحق جيدا بالخلاط وتؤخذ ملعقة صغيرة يوميا قبل الأكل صباحا ومساءً وتفيد الوصفة فى علاج الإمساك.

ـ تناول عصير الجريب فروت يوميا يساعد على الرجيم وهو موجود فى موسم الشتاء مع الموالح .

ـ غلى ملعقة صغيرة من زهر البابونج فى كوب ماء ثم تناولها يوميا يأتى بفائدة كبيره فى الرجيم. ومفيد وهام فى الهضم والأعصاب وعلاج آلام الروماتيزم والنقرس.

هذه الوصفات يمكن استعمالها فى أوقات متفرقة دون التزام بها أو اختيار إحداها بما يتفق مع الإستعداد الشخصى والله الشافى .

نرجوا أن نكون قد وفقنا فى تقديم دليل الشفاء فى الطبيعة والأعشاب بما اضفناه من معلومات وأبحاث جديده تفيد البشريه فى العودة إلى الطبيعه والأعشاب والفطره التى كنا عليها فى الماضى دون تعقيدات العصر الحديث .

ويسعدنى عزيزى القارئ أن أقدم إليك فى الصفحات التاليه دليلا وافيا [illegible] الأعشاب المفيدة لصحة الإنسان وحيويته ونشاطه [illegible] فى صورة [illegible] « حضر أدويتك بنفسك » كما نبين أهم المكونات الفعاله فى النبات أو [illegible] المستخدم منه وطريقة الإستعمال لكل حالة من الحالات المرضيه التى [illegible] العامه للإنسان .

جدول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
الآس	أوراق	خارجياً خارجياً خارجياً	غسول حمام مقعدى بودرة « مسحوق »	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً مرتين يومياً	فرط التعرق ، ترهل الجلد . البواسير ، التهابات المنطقة التناسلية . التهاب الجلد الرطبة عند الرضع « تسميط » .
إكى دنيا	أوراق	داخلياً	مغلى يوميا	مرة واحدة	الحصى والرمل فى الجهاز البولى
بذركتان	بذور	خارجياً خارجياً داخلياً داخلياً داخلياً	لبخة غسول مغلى منقوع بارد مسحوق	مرتين يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً ملعقة كبيرة مرة واحدة يومياً	الآم داخلية ، دمامل ، خراجات ، التهابات جلدية . التهابات جلدية . التهابات الأغشية المخاطية والمجارى البولية . الإمساك . الإمساك .
بابونج	أزهار	خارجيا خارجياً خارجياً خارجياً	حمام مقعدى حمام كامل صبغة غسول	مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً	التهابات المنطقة التناسلية . طفح جلدى ، نزلات برد ، عدم حيوية الجلد . الجروح ، الالتهابات الجلدية . تقوية الشعر ، علاج الكحه، صبغ الشعر بلون أشقر .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
خردل	بذور	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	الروماتيزم العضلى ، الروماتيزم المفصلى ، الألم والاحتقانات وبعض الامراض الجلدية .
			حمام قدمى	مرة واحدة يومياً	الصداع ، احتقان الأنف .
		داخلياً	حالة عادية	مرة واحدة يومياً	حبتين يومياً فقط للوقاية من السكتة الدماغية .
خروب	قرون	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم ، الوهن ، هبوط القوى ، الاسهال .
خشخاش	بتلات الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الآلام والأرق .
خلة	بذور	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الحصاة وتوسيع المجارى البولية .
خولنجان	جذور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تقوية الرغبة الجنسية ، تحسين الهضم ، طرد الغازات .
				مرة واحدة يومياً	تخفيض نسبة السكر فى الدم .
خيار	ثمار	خارجياً	لبخة	مرة واحدة يومياً	تقوية الجلد وشدة وزيادة نضارته ، الصداع .
		داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	إمساك ، عطش .
ذرة	شباشيل	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	الرمل فى الجهاز البولى .
زعفران	مياسم الأزهار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	منشط إفرازات ، طارد للغازات

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
حبة البركة	أزهار بذور	خارجياً داخلياً	لبخة زيت	عدة مرات يومياً مرتين يومياً	الجروح والقروح . الغازات ، التشنجات ، احتباس الطمث .
حبق	أوراق	داخلياً داخلياً	مع الطعام منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم ، طرد الغازت. النرفزة ، الأرق
حنطة	بذور نخالة نخالة	خارجياً خارجياً داخلياً	زيت حمام مسحوق	عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً عدة مرات يومياً	القوباء ، التقشرات الجلدية والتهابات الجلد عند الرضع . لتقوية الجلد ، التقشرات . الإمساك .
حلبة	بذور	خارجياً داخلياً	لبخة مغلي	عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً	التهابات الجلد . الضعف العام ، السكرى ، ضعف المعدة والأمعاء .
حماض	جذور أوراق	خارجياً داخلياً	مرهم مع الطعام	عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً	الحكة ، الطفيليات . تحسين الهضم ، الإمساك .
خبيزة	أوراق	خارجياً داخلياً	حمام مغلى	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	التهابات الجلد ، ضعف الجسم . النزلات المعوية ، الإسهال ، الحموضة المعدية .
خطمية	أوراق ، أزهار	خارجياً داخلياً	حمام مغلى	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	تطرية الجلد . التهابات المسالك البولية ، التهابات الأغشية المخاطية .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
زنبق أبيض	أزهار	خارجياً	زيت	عدة مرات يومياً	تجميل الوجه ، التهابات جلدية .
زنجبيل	جذور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تدفئة الجسم شتاءً ، تحسين الهضم ، تنبيه الشهية ، تقوية الرغبة الجنسية
زوفا	عشبة مزهرة	خارجياً داخلياً	صبغة منقوع ساخن	عدة مرات يومياً مرتين يومياً	الجروح . السعال ، سوء الهضم ، لأدرار البول .
زيتون	أوراق لحاء	داخلياً داخلياً	مغلى مغلى	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم ، سكر الدم . طرد الحمى .
زيزفون	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	تخفيض درجة الجسم ، الإنفلونزا ، نزلات البرد .
سرو	ثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	عروق الدوالى والبواسير .
سفرجل	ثمار	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الزحار والإسهال والتهابات الأمعاء .
سنامكى	أوراق	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الإمساك الشديد .
سوس	جذور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	التهابات الحنجرة والمعدة والأمعاء والالتهابات الصدرية وبعض الأمراض الجلدية ، قرحة الجهاز الهضمى .
شبت	ثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	تحسين الهضم .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
شاى	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الصداع .
شعير	بذور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	ادرار البول وعلاج رمل الجهاز البولى .
شقائق النعمان	بتلات أزهار	داخلياً	شراب	عدة مرات يومياً	السعال ، التهابات القصبات المزمن ، الأرق .
شمرة	بذور	داخلياً داخلياً	منقوع ساخن منقوع بارد	مرتين يومياً مرتين يومياً	السعال ، التهابات الجهاز الهضمى التهابات الجهاز البولى .
شيح	عشبة مزهرة	خارجياً داخلياً	كمادات منقوع ساخن	عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً	الجروح والالتهابات الجلدية . تقوية المعدة ، سوء الهضم ، السكرى .
زعتر	عشبة مزهرة	خارجياً داخلياً	غرغرة منقوع ساخن	عدة مرات يومياً مرتين يومياً	التهابات الحنجرة والفم . السعال ، التهابات الجهاز التنفسى والهضمى .
طرخون	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	إدرار البول .
طيون	جذور أزهار	خارجياً داخلياً	كمادات مغلى	عدة مرات يومياً مرتين يومياً	التهابات جلدية ، أكزيما . السعال والتهابات الجهاز التنفسى وسوء الهضم .
غار	أوراق ثمار	داخلياً خارجياً	منقوع ساخن مرهم	مرة واحدة يومياً عدة مرات يومياً	مقو للأعصاب . الروماتيزم ، الطفيليات الجلدية .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
ثوم	فصوص	داخلياً داخلياً خارجياً داخلياً داخلياً	منقوع بارد شراب صبغة زيت مع الطعام	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	الإمساك. الإمساك ، السعال ، الضعف العام . قشرة الرأس ، بعض أمراض الجلد ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع سكر الدم ، أمراض القلب والذبحة الصدرية ، الضعف الجنسي ، التهابات القصبات الحاد والمزمن والتهابات أخرى عدا التهابات المجارى البولية .
جرجير	كامل النبات	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الأسقربوط ، الحاجة إلى اليود والأمراض الجلدية ، سقوط الشعر ، القشرة .
جعدة	النبات المزهر	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	ضعف الهضم ، ضعف الأمعاء وحموضة المعدة ، ارتفاع سكر الدم ، حصاه الكلى .
جوز	أوراق ثمار	خارجياً داخلياً داخلياً	مغلى مغلى مع الطعام	عدة مرات يومياً مرتين يومياً عدة مرات يومياً	تقوية الشعر ، أمراض جلدية داء الخنازير ، ضعف الشهية . لتقوية الجسم وعلاج الضعف العام والهزال .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
ترمس	بذور	خارجياً خارجياً داخلياً	لبخة حمام منقوع بارد	مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	الالتهابات الجلدية ، حب الشباب . أمراض جلدية. بجرعات ضئيلة ومتقطعة : لطرد الديدان وخفض نسبة سكر الدم
تفاح	ثمار	خارجياً داخلياً داخلياً	لبخة مع الطعام شراب	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً مرتين يومياً	للحروق . الروماتيزم ، الإمساك ، الضعف العصبى والضعف العام . للغثيان .
توت	ثمار	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	هبوط الكلى ، ضعف الجسم .
توت	أوراق	خارجياً داخلياً	غرغرة مغلى	ثلاث مرات يومياً مرتين – ثلاث مرات يومياً	التهابات الفم والحلق . الإسهال ، فرط الطمث .
عليق	جذور ثمار	داخلياً داخلياً	مغلى عصير	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً	الرمل والحصاة فى الجهاز البولى .تقوية الجسم ، النقاهة من الأمراض
تين	الثمار	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	خراجات اللثة .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
	جذور	داخلياً داخلياً	مع الطعام مغلى	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	تقوية الجسم ، إدرار البول . إدرار البول ، علاج الرمل والحصى فى الجهاز البولى .
بقلة	أوراق	خارجياً داخلياً	لبخة مع الطعام	عدة مرات يومياً عدة مرات يومياً	آلام الظهر والعمود الفقرى . الحموضة فى المعدة .
بلوط	أوراق لحاء	داخلياً خارجياً داخلياً داخلياً	مغلى حمامات مقعدية حمامات مغلى	مرتين يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	تبول ليلى عند الأطفال . بواسير ، التهابات المنطقة التناسلية . تقوية الأعصاب ، تقوية الجلد ، بعض الأمراض الجلدية . الأسهال ، السيلانات والبواسير والنزوف الداخلية . السعال .
بنفسج	أوراق الأزهار	داخلياً داخلياً	منقوع ساخن شراب	مرتين يومياً مرتين يومياً	السعال ، الاضطرابات العصبية .
بيلسان	لحاء متوسط الأوراق الأزهار	داخلياً داخلياً داخلياً	مغلى منقوع ساخن منقوع ساخن	مرتين يومياً مرتين يومياً مرتين – ثلاث مرات يومياً	إدرار البول وعلاج الرمل والحصاة فى الجهاز البولى ، الإمساك . الالتهابات ونزلات البرد والإنفلونزا والإمساك ، ولإدرار البول . الإنفلونزا ، التهابات اللوزتين والسعال والإمساك ولإدرار البول

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستعمال	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
		خارجياً خارجياً داخلياً داخلياً	مرهم بخار منقوع ساخن حقنة	عدة مرات مرة واحدة قبل النوم مرتين يومياً مرة واحدة يومياً	القروح والجروح والالتهابات الجلدية التهابات المسالك التنفسية ، التهاب الجيوب ، الزكام . الانفلونزا ، نزلات البرد ، المغص ، الغازات ، القرحة ، التهابات الجهاز الهضمى ، الأرق ، العصبية ، الأمراض المعوية التعفنية عند الرضع الالتهابات الرحمية والمهبلية .
بصل	أبصال	داخلياً خارجياً داخلياً داخلياً	دوش مهبلى لبخة ساخنة مغلى مع الطعام	مرة واحدة يومياً عدة مرات مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	القروح العفنة ، دمامل ، خراجات . إدرار البول وعلاج الرمل . مقو للجسم ، مقو عصبى ، مقو جنسى ، مدر للبول ، قاتل للديدان وقاتل للجراثيم ، مفيد للجلد .
بطاطا	درنات	خارجيا	لبخة	عدة مرات	إحمرار العينين وإجهادها - التهابات جلدية .
بقدونس	أوراق	خارجياً خارجياً خارجياً	لبخة مرهم غسول	عدة مرات عدة مرات عدة مرات	الكدمات ، الصدمات ، الجروح ، القروح. النمش ، التشوهات الجلدية . تقوية الجلد ، زيادة نضارته .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

آسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
فجل	أوراق جذور ثمار	داخلياً داخلياً داخلياً خارجياً	عصير عصير مع الطعام مرهم	مرتين يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً عدة مرات يومياً	حصاة الجهاز البولى ورمله . حصاة المرارة . الأمراض الجلدية . الروماتيزم ، آلام العضلات .
فليفلة لازعة	ثمار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	بقدر قليل : قلة الإفرازات المعدية .
قراص	جذور عشبة مزهرة	داخلياً خارجياً خارجياً خارجياً داخلياً	مغلى خل صبغة منقوع بارد غسول منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يوميا عدة مرات يومياً مرتين يومياً مرتين يومياً	رمل وحصاة الجهاز البولى ، الروماتيزم ، السعال . تقوية الشعر والجلد ، الروماتيزم . الروماتيزم ، الشلل . تقوية الشعر . الروماتيزم ، فقر الدم ، ضعف الجسم ، رمل الكلى .
قرصنعة	جذور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم وعلاج سوء الهضم ، وضعف الكبد والمعدة .
قرع	بذور	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	التهاب البروستاتا .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
قرفة	لحاء	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تدفئة الجسم شتاءً ، تحسين الدورة الدموية ، سوء الهضم ، تقوية الرغبة الجنسية. تخفيض نسبة السكر فى الدم
قرنفل	ثمار	خارجياً داخلياً	لبخة مغلى	مرة أو أكثر مرة واحدة يومياً	آلام الأسنان ، النخر . تحسين الهضم ، تقوية الإفرازات .
كرويا	ثمار	داخلياً خارجياً	منقوع ساخن زيت	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	سوء الهضم . آلام المفاصل .
كرز	أذنات الثمار	داخلياً	مغلى	عدة مرات يومياً	التهابات المجارى البولية .
كرفس	أوراق	داخلياً	مع الطعام	مرتين يومياً	الروماتيزم ، الضعف الجنسى ، الانقباض النفسى .
كركديه	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم ، إنعاش الجسم
كزبرة	أوراق ثمار	خارجياً داخلياً	كمادة منقوع ساخن	مرتين يومياً عدة مرات	كدمات ، احتقانات . طرد الغازات .
كمون	ثمار	خارجياً داخلياً	لبخة مغلى	مرة واحدة يومياً عدة مرات	احتقانات الثدى والخصيتين . طرد الغازات ، تحسين الهضم .
كينا	أوراق	خارجياً	تبخير	مرة واحدة	التهابات المجارى التنفسية العليا والتهاب الجيوب والزكام والانفلونزا .
ليمون	ثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	النمش ، التشوهات الجلدية .

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب « حضر أدويتك بنفسك »

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
مردقوش	وراق وأزهار	داخلياً خارجياً داخلياً	مع الطعام صبغة منقوع ساخن	مرة واحدة عدة مرات يومياً مرتين يومياً	رفع مقاومة الجسم ، الإنفلونزا . روماتيزم ، جروح . تهدئة الأعصاب ، سوء الهضم ، الغازات .
مريمية	أوراق	خارجياً داخلياً	غرغرة منقوع ساخن	مرتين يومياً مرتين يومياً	التهابات الفم والحنجرة . ضعف الأعصاب ، سوء الهضم الروماتيزم ، ضعف المعدة .
ملفوف	أوراق	خارجياً خارجياً	كمادات مع الطعام	عدة مرات يومياً مرتين يوميا	الروماتيزم ، النقرس ، الأمراض الجلدية. تخفيض نسبة السكر
نعناع	أوراق	خارجياً داخلياً	عصير كمادات	عدة مرات يومياً عدة مرات يومياً	بجرعات ضئيلة : قرحة المعدة . التهابات جلدية ، الآلام والصداع
هندباء	أوراق جذور	داخلياً داخلياً داخليا	منقوع ساخن مع الطعام مغلى	مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يوميا	الإرهاق ، الغازات المعوية ، سوء الهضم ، آلام جهاز الهضم . تقوية المعدة والهضم ضعف المعدة ، ضعف الكبد ، الضعف العام وفقرالدم والبواسير
هيل	ثمار	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	تعطير النفس ، تقوية الإفرازات ، طرد الغازات .
ورد	أزهار	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الإمساك .
يانسون	ثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	الغازات ، سوء الهضم ، قلة إفراز الحليب عند المرضع .

جداول بأهم النباتات مصنفة حسب المكونات الفعالة .

أولاً : الزيـوت الطـيارة .

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
١ – البقدونس	أملاح ، فيتامينات ، زيت طيار يحتوى على أبيول APIOLE	جميع أجزاء النبات	مطـهرات ، مـقوٍ للناحية الجـنسية ، عـلاج النمـش ، للنكهـة ، عـلاج المفاصـل والكلـى والمثانـة والمجـارى البوليـة .
٢ – الكرفس	زيت طيار يحتوى على ليمونين LIMONENE وسيلينين ، مواد نشوية	أجزاء النبات والبذور	الـزيت ، طارد للغازات ، ومسـكن للمغص ، والسعال ، وضيق التنفس مـدر للبـول ، للضـعف الجـنسى ،
٣ – شبت	زيت طيار يحتوى على الكارفون CARVON ليمونين LIMONENE والفيلاندرين PHELLENDRENE	أجزاء النبات المختلفة	الأطعمـة ، طارد للغازات ومـهضـم ، مـقو للناحية الجنسية ، والبذور مهدئـة ومسكنة للأعصاب ، تستخدم كتوابل
٤ – ريحان	زيت طيار يحتوى على كافور و لينالول LINALOL واليوجينول EUGENOL	أجزاء النبات المختلفة	طـارد للغازات ومـزيل للمغص ومـدر للبول ، غلى البذور لعلاج الإسهال ، توابل ، صناعة العطور .

اسـم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
٥ - زربيح	زيت طيار وبـه اسـكاريدول ASCARIDOL أحماض دهنية جليكول GLYCOL	أجزاء النبات المختلفة	طـارد للديـدان المعوية.
٦ - حـلفا بر	زيت طيار وراتنجات وجليكوسيدات صابونية وتزيد فى الأوراق .	أجزاء النبات المختلفة	مدر للبول ، مسكن للمغص ، طارد للغازات ، مطهر بولى .
٧ - عـتر	زيت طيار به جيرانيول GERNNIOL والسترونيللول CITRONALLOL	أجزاء النبات المختلفة	مستحضرات التجميل ، مكسب طعم صناعة العطور .
٨ - البردقوش	كارفاكرول - كامفور CAMPHOR وتيربينول TERPINEOL	أجزاء النبات المختلفة	صناعة العطور والصابون ، وزيوت الشعر توابل ، ادرار ومسكن للطمث ، طارد للبلغم ، مسكن لآلام الروماتيزم .
٩ - زعـتر	ثيمول THYMOL وسيمين CYMENE	أجزاء النبات المختلفة	مكن للآلام وطارد للديدان الخيطية ، مسكن للسعال الديكى ، مقوٍ للمعدة

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
١٠ النعناع	البلدى : زيت طيار به ليمونين وكارفن وبيثين . والفلفلى : زيت طيار به كانين ومنثول .	الأوراق والقمم الزهرية	صناعة العطور والحلوى ، مسكن للتقلصات ومضاد للإلتهابات ومدرة للصفراء . ويستخدم كتوابل
١١ - حصا لبان	زيت طيار به بورنيول BORNEOL والتربينات وراتنجات وتانينات ومواد أخرى	الأوراق	منبه عطرى منشط ، توابل « روزمارى » ، مدر للبول ومطهر للكلى ، الأمراض الصدرية ، إلتهابات اللثة والحلق
١٢ - كافور	زيت طيار به السنيول CENEOLE تربينول TERPINEEOL ومواد قابضة وأخرى مرة .	الأوراق	دهان لعلاج الالتهابات الروماتيزمية والالتواءات والتهابات الأنف والحنجرة ، وصناعة الصابون .
١٣ - الورد	زيت عطرى « زيت الورد » ، ريبوفلافين RIBOFLAVINE حمض نيكوتنيك NICOTINICACID وسكر ، ودهون ، وفيتامينات، الكاروتين	بتلات الأزهار والثمر والبذور	العطور ، المربى وشراب الورد ، دواء قابض ، مغلى الثمار والبذور لعلاج أمراض الصدر والنقرس والروماتيزم .

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
١٤ - الياسمين	زيت طيار	الأزهار ، البتلات ،	صناعة العطور ، الأوراق تستعمل كلبخة لعلاج النقرس والروماتيزم ولعلاج الأمراض الجلدية .
١٥ - الحناء	زيت طيار فى الأزهار الفاوتيا أيونون والأوراق والسيقان مادة ملونة لوزون LOWCONE	الأزهار ، الأوراق والسيقان ،	عجينة الأوراق : للصداع والالتهابات والجرب والجروح والصباغة ورطوبة الشعر .
١٦ - بابونج	زيت طيار به سانتونين ، التانين وماتريكادين جليكوسيدات	الأزهار	طارد للديدان ، مضاد للالتهابات منبه ، مطهر للجهازين التنفسى والهضمى ، الالتهابات الجلدية طارد للغازات ومزيل للمغص
١٧ - القرفة	زيت طيار به الدهيد السيناميك	قلف السيقان	مشروب مغذ ، طارد للبلغم وزيادة إدرار البول .
١٨ ـ الكراوية	زيت طيار به ليمونين وكارفون	الثمار	يساعد على الهضم ، طارد للغازات ، مسكن للمغص .
١٩- الينسون	زيت طيار به انيثول ANETHOLE	الثمار	فى التقلصات وطارد للغازات يساعد على الهضم ، لإكساب النكهة.
٢٠ - كسبرة	زيت طيار به كحول لينالول وبينين PINENE	الثمار	طارد للغازات ومسكن للمغص توابل فاتحة للشهية .
٢١ -كمون	زيت طيار به الدهيد الكمون والبينين PINENE وفيلاندرين وسيمين CYMENE	الثمار	توابل فاتحة الشهية ، طاردة للغازات والمغص ، يساعد على الهضم .

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
٢٢ – حبة البركة	زيت طيار به مادة النيجللون والمواد المرة	الثمار	توابل ، علاج المفاصل والأعصاب والمعدة والأمعاء ، حصوة الكلى والمثانة ، الصداع الالتهابات ، طرد الغازات ، مدرة للبول والطمث .
٢٣ – جهال	زيت طيار به ترينول وسينول CINCOL وليمونين UORNEOL ويورنيول	الثمار	توابل فاتح للشهية ، وللنكهة المميزة ، تحسين طعم الأدوية
٢٤ – القرنفل	زيت طيار به تانين TANNINS EUGENOL مواد يوجينول	البراعم الزهرية	توابل ، مسكن موضعى لآلام الأسنان ، مطهر معوياً ، طارد للغازات .
٢٥ – قشر البرتقال	زيت طيار ، يحتوى على جزرين	قشر الثمار	تنشيط الجهاز الهضمى ، الصداع ، مشروب ساخن من القشر والسكر ، مقو للمعدة ومعرقاً .
٢٦ – حشيشة الدينار	زيت طيار به الهيومولين HUMULENE تانين ، مواد راتنجية .	المخروطات الزهرية	مسكن للآلام ، مواد حافظة ، الطعم المر فى صناعة البيرة .

ثانيا - القلويدات .

اســم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
١ - السـكران	هيوسيامين ، هيوسين ، اتروبين	العشب	مسـكن للآلام العصبية ، يسـكن آلام المغص ، يوسع حدقة العين
٢ - إيـفدرا	أفدرين EPHEDRINE	العشب	فى علاج أزمات « ضيق التنفس »
٣ - الداتـورا	هيوسيامين HYOSCYAMINE اتروبين ATROPINE هيوسين HYOSCINE .	العشب	توسيع حـدقيـة العـين ، مسكن للمغص ومخدر « منوم » .
٤ - لـوبيـليـا	لوبلين LOBELINE	العشب	طارد للبلغم ومُنقٍ للجهـاز التنفسى
٥ - الـدخـان	نيكوتين NICOTIN أنابازين ANABACINE	الأوراق	صناعـة السـجائر والمعـسل ، مبـيد حشرى .
٦ - الـشاى	كافيين CAFFEINE ثيوبرومين THEOBROMIN وثيوفيلين THEOPHYLLINE.	الأوراق	منبه للجهاز العصبى ، قابض .
٧- بلادونا	اتروبين ATROPOINE هيوسيامين HYOSCYAMINE	الثمار والأوراق	يوسع حدقة العين ، مسكن للآلام

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
٨ – السولانم	سولاسودين SOLASODINE سولانين SOLANINE	الثمار والأوراق	فى تحضير هرمونات الجنس والكورتيزون .
٩ – الخشخاش	مورفين MORPHINE باباڤارين PAPAVERINE كودايين CODEINE	إفراز الثمار الغير ناضجة	مخدر ، مسكن للآلام ، ومهدىء للجهاز العصبى .
١٠ – الفلفل الأسود	بابيرين PIPERINE بابيردين PIPERIDINE	الثمار	توابل وبهارات للطعام .
١١ – البن العربى	تانين TANNIN كافيين CAFFEINE ثيفيولين THEOPHYLLINE زيت ثابت . وبروتين .	البذور	منبه للجهاز العصبى المركزى .
١٢ – الكاكاو	ثيوبرومين THEOBROMIN كافيين CAFFEINE دهون « زبدة الكاكاو »	البذور	منبه للجهاز العصبى ، خفيف مغذ
١٣– اللحلاح	قلويد الكولشيسين colchicine مواد زيتيةوراتنجية	الكورمات الأرضية والبذور	فى علاج الروماتيزم « التهاب المفاصل »
١٤– عرق الذهب	امتين EMETINE سيفالين CEPHAELIN	الريزومات الجافة	فى علاج الكحة ومقيء
١٥– قشر الرمان	باليتارين PELETHARIN تانين TANNIN	القلف	فى علاج الديدان الشريطية قابض يستخدم فى علاج الدوسنتاريا والإسهال

ثالثا - الجليكوسيدات .

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
١ - سنامكى	سينوزيد أ SENNOSIDE A سينوزيد ب SENNOSIDE B راتنجات ، مواد ستيرولية .	الأوراق الجافة والثمار الناضجة	مسهل لتأثيره على سرعة حركة القولون .
٢ - ديجتاليس	الاستيروديات جيتوكسين جيتالكسن GITOXIN ديجيتوكسين GITALOXIN DIGITAXIN .	الأوراق الجافة	تنشيط عضلة القلب وتقويتها وتنظيم ضرباته .
٣ - دفلة	الياندرين OLEANDRIN نيريين NIRIIN	الأوراق	تقوية عضلة القلب وتنظيم ضرباته ، مدرة للبول .
٤ - حنطة سوداء	روتين RUTIN نشا ، بروتين .	الأوراق	تقوية جدر الشعيرات الدموية
٥ - الصبار	الودين ، الوامودين ALOE EMODIN	الأوراق	مسهل جيد .
٦ - راوند	اليرابيين ، أمودين EMODIN ، جايكوسيدات انثراكينونية ، كاتكن CATECHIN	الريزومات	مسهل قوى . قابض قوى .

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
٧ - عرقسوس	جلسيرهيزين GLYCYRRHIZIN الاسبرجين ASPARAGINE مواد راتنجية RESINS سكريات « جلوكوز - سكروز »	الريزومات والجذور	طارد للبلغم ، طعم حلو للأدوية ، قرحة المعدة ، ملين ، وفى صناعات رغوة المطافى والبيرة .
٨ - خردل أبيض	سينالبين SINALBIN	البذور	مقىء ، الدهنيات الروماتيزمية ، توابل .
٩ - خردل أسود	سيننجرين SININGRIN بروتين زيت ثابت ، وطيار .	البذور	مقىء ، الدهنيات الروماتيزمية ، التوابل « لفتح الشهية » فى المسطردة .
١٠ - الزعفران	كروكين CROCIN البكروكروكين PICROCROCIN « زيت طيار وزيت ثابت »	مياسم الأزهار	مزيل للمغص ومقوى للجنس
١١ - بصل العنصل	سيلارين أ ، ب SELLARIN A & B	الأبصال	تقوية عضلات القلب وتنظيم ضرباته ، طارد للبلغم ، مدر للبول .
١٢ - فانيليا	فانلين VANILLIN	الثمار القرنية	مكسبات الطعم .

رابعا – الثانينات .

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الاستخدام
١ – الشاى	الكافين CAFFEINE ثيوبرومين THIOBROMINE زيوت طيارة ، ثانين	الأوراق	مشروب منبه مقبول « الشاى الكشرى » قابض ، « الشاى المغلى »
٢– هماميليس	هماميلوتانين HAMAMELITANNIN حامض الخليك	الأوراق الجافة	قابض ، مطهر ، فى علاج الإسهال ، ودهان للبواسير، صناعة الحبر والدباغة
٣ – الحناء	لوزون « ملونة » LAWSONE ثانينات ASTRINGENT حناتانين HENNATANNIN	الأوراق	فى الصبغات الثابتة . علاج الأمراض الجلدية والفطرية . فى علاج الجروح لصفتها المطهرة .
٤ – عفص	حمض التانيك والجاليك. مواد نشوية وراتنجية	البراعم	قابض قوى ، يستخدم فى الدباغة وإنتاج الأحبار .
٥ – راتانيا	تانين – سكريات	الجذور	قابض وفى المضمضة لإلتهاب اللثة .

خامساً - الراتنجات

اسم النبات	المكونات الفعالة	الجزء المستخدم من النبات	الإستخدام
١ - قنب	كانابينول CANNABINOL كانابينون CANNABINON CHOLLNE كولين	الأزهار الأنثوية	مسكن خاص ومخدر فى حالات الألم من الصداع النصفى ، المغص الكلوى
٢ - حنظل	كولوسنسين COLOCYNTHIN كولوسنستين COLOCYNTHITIN زيت ثابت	الثمار	اللب : ملين فى حالات الإمساك المزمن ويدخل فى صناعة أدوية الروماتيزم البذور فى علاج الأمراض الطفيلية فى الحيوانات
٣ - شطة	كابسيسين CAPSAICINE زيت ثابت وفيتاميتات	الثمار	توابل فاتحة للشهية . عمل اللزقات وأدوية الروماتيزم من الخارج
٤ - سرخس	فيلمارون FLLMARON حمض ثانيك TANAIC-ACID وحمض فوليك FILLCIC ACID	الريزومات	طارد للديدان وخاصة الشريطية

مصــادر الكتاب

١- أسرار العلاج بالبصل والثوم . للدكتور / محمد كمال عبد العزيز .

٢- الأعشـاب والجنـس . للدكتور/ أيـمن الحسينـى.

٣- الطـب الأسـلامـى - الشـفاء فـى الحـبة السـوداء بـين التجربـة والبـرهان للكميائـى الطبيـب/ عبـد اللـه الطيـب.

٤- خلاصة تذكرة داود . للأستاذ / عبد العزيز الشـناوى.

٥- تـذكـرة داود للتـداوى بالأعشـاب . مهندس زراعى / مختار محمدكامـل.

٦- العـلاج بالـتمـر والـرطـب . مهـنـدس / نبيـل علـى عـبـد السـلام.

٧ - صحتك فى الطبيعة والأعشاب . د / محمد على قرنى

٨ - الأعشاب طبيبك الطبيعى . الأستاذ عبد اللطيف عاشور

٩ - النباتات الطبيه للدكتور / فوزى قطب

١٠ - النباتات الطبيه زراعتها ومكوناتها واستخدماتها العلاجيه .

مهندس / محمد الحسينى ، د صيدلانيه / تهانى المهدى

١١ - أنت والسكر » صادر عن دار الهلال واشترك فيه عدد ٤٩ من الاطباء المتخصصين فى كافة الأمراض

١٢ - معجزة الشفاء فى الحبة السوداء والعسل والثوم والبصل/محمد عزت عارف

١٣ - دراسات فى الغذاء الكامل ترجمة الدكتور محمد الشحات

١٤ - نحل العسل ومنتجاته للدكتور / محمد على البنبى « دار المعارف »

فهرس الكتاب

الموضوع	الصفحة

(حضر أدويتك بنفسك)

رقم الإيداع بدار الكتب ٥٢٨٠/ ١٩٩٤